# Poți fi fericit
## orice s-ar întâmpla

Ediția a II-a

Richard Carlson – You Can Be Happy No Matter What
Preface Copyright © 2006 by Richard Carlson, PhD
Revised edition Copyright © 1997 by Richard Carlson, PhD
Original edition Copyright © 1992 by Richard Carlson, PhD
Originally published in 2006 by New World Library

© 2016 Editura ACT și Politon pentru prezenta versiune românească

**Editura ACT și Politon**
Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.
tel: 0723.150.590, e-mail: office@actsipoliton.ro
www.ACTsiPoliton.ro | www.blog.ACTsiPoliton.ro

Traducător: Apa Mona
Redactor: Georgian Toader
Tehnoredactor: Teodora Vlădescu
Coperta: Marian Iordache
Copyright Manager: Andrei Popa

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**
**CARLSON, RICHARD**
**Poți fi fericit orice s-ar întâmpla : cinci principii pentru a-ți păstra perspectiva asupra vieții** / Richard Carlson ; trad.: Apa Mona. - Ed. a 2-a. - București : Act și Politon, 2016
ISBN 978-606-8739-60-1
I. Apa, Mona (trad.)
159.923.2

**AVERTISMENT**: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

Richard Carlson

# Poți fi fericit
## orice s-ar întâmpla

Cinci principii pentru a-ți păstra perspectiva asupra vieții

Traducere din engleză de
Apa Mona

Cuvânt-înainte de
Dr. Wayne W. Dyer

ACT și Politon

Ediția a II-a
2016

RICHARD CARLSON, prof. dr. (1961 – 2006), a fost considerat unul dintre principalii experţi americani în domeniul fericirii şi un orator motivaţional apreciat la nivel mondial.

Printre cărţile sale, tipărite în peste 26 de milioane de exemplare, se numără seria bestseller *Don't Sweat the Small Stuff (Nu-ți bate capul cu mărunțișurile)* şi *Don't Worry, Make Money (Nu-ți face griji, fă bani)*. Este co-editor, alături de Benjamin Shield, prof. dr., al lucrărilor *Handbook for the Soul (Ghid pentru suflet)*, *Handbook for the Heart (Ghid pentru inimă)* şi *For the Love of God: Handbook for the Spirit (Întru iubirea Domnului: Ghid pentru spirit)*.

„Veți găsi noua abordare a dr. Carlson foarte utilă – solidă, sensibilă și plină de o îndrumare afectuoasă."

Dr. Wayne W. Dyer, *Your Erroneous Zones (Zonele tale eronate*[*]*)*

„*Poți fi fericit orice s-ar întâmpla* le va surâde celor prinși în meandrele unei gândiri depășite. Ni se adresează simplu, într-un mod extrem de potrivit, atunci când vrem să depășim disfuncțiile și să adoptăm un stil de viață robust, eficient."

Marsha Sinetar, *Developing a 21st-Century Mind*
*(Dezvoltarea unei minți de secol XXI)*

„O carte de o simplitate profundă, dătătoare de speranță și umană despre ceva ce este la îndemâna noastră, a tuturor – fericirea."

Joseph Bailey, *The Serenity Principle (Principiul seninătății)*

[*] Apărută în limba română sub acest titlu la Editura Humanitas, București, 2004 (n.tr.).

*Copiilor mei frumoși —*
*să fiți fericiți,*
*orice s-ar întâmpla.*

## Cuprins


| | |
|---|---|
| Prefață la Ediția a 15-a Aniversară | 11 |
| Cuvânt-înainte de Dr. Wayne W. Dyer | 14 |
| Mulţumiri | 16 |
| Introducere | 17 |
| | |
| PARTEA ÎNTÂI- PRINCIPIILE | 27 |
| CAPITOLUL UNU Principiul gândirii | 29 |
| CAPITOLUL DOI Principiul stărilor de spirit | 61 |
| CAPITOLUL TREI Principiul realităţilor separate | 79 |
| CAPITOLUL PATRU Principiul sentimentelor | 91 |
| CAPITOLUL CINCI Principiul momentului prezent | 105 |
| O SCURTĂ RECAPITULARE | 121 |
| | |
| PARTEA A DOUA – APLICAREA PRINCIPIILOR | 123 |
| CAPITOLUL ŞASE Relaţiile | 125 |
| CAPITOLUL ŞAPTE Stresul | 151 |
| CAPITOLUL OPT Rezolvarea problemelor | 171 |
| CAPITOLUL NOUĂ Fericirea | 193 |
| CAPITOLUL ZECE Obiceiuri şi dependenţe | 207 |
| CAPITOLUL UNSPREZECE O listă de verificare pentru viaţa ta | 215 |

# PREFAȚĂ
# la ediția a 15-a aniversară

TIMPUL CHIAR PARE SĂ ZBOARE! Au trecut cincisprezece ani de când New World Library a publicat prima ediție a cărții *You Can Be Happy No Matter What (Poți fi fericit orice s-ar întâmpla).* În acea perioadă, eu și soția mea, Kris, aveam deja un copil de doi ani, pe Jazzy, iar Kris era însărcinată cu cea de-a doua fetiță a noastră, Kenna. Astăzi, fetele sunt adolescente, iar cea mare se pregătește să plece la facultate. Cu toții – tu, eu și toți ceilalți – am mai îmbătrânit. Familiile, relațiile, carierele și viețile noastre s-au schimbat spectaculos – în plan fizic, financiar, spiritual.

Recent, cineva mi-a sugerat că ceea ce am scris în această carte, în urmă cu cincisprezece ani, era perfect pentru acea vreme. Dar el credea cu tărie că acum trăim într-o lume complet diferită – o lume mai primejdioasă și mai puțin sigură decât oricând înainte. „Este mult mai dificil să fii fericit acum decât era în anii 1990", mi-a spus.

Deși sunt cu siguranță de acord că lumea s-a schimbat foarte mult, mai ales după 11 septembrie

2001, sunt fericit să pot anunţa că, în ceea ce priveşte capacitatea noastră de a fi fericiţi, aceasta este şi astăzi, la fel ca întotdeauna. Să fii fericit este o muncă lăuntrică. După cum spune Wayne Dyer în cuvântul-înainte la această carte: „Mulţi cred, în mod eronat, că circumstanţele îl fac pe om. Nu-l fac. În schimb, îl dau în vileag." Afirmaţia aceasta a fost adevărată acum cincisprezece ani, este adevărată astăzi şi va fi adevărată şi peste cincisprezece ani de aici încolo. Cu toţii am cunoscut, dintotdeauna, oameni care înfruntă circumstanţe extrem de dificile, şi totuşi duc o viaţă extraordinară, fericită. Pe de altă parte, firește, putem găsi destui oameni care se bucură de circumstanţe minunate, pline de toate binecuvântările imaginabile, şi cu toate acestea duc o viaţă de continuă nefericire, chiar de suferinţă.

Cu toate că circumstanţele se schimbă într-adevăr, atât individual cât şi colectiv, ceea ce rămâne neschimbat sunt principiile universale care, atunci când sunt cu adevărat practicate, ne îndrumă în direcţia fericirii.

Când mintea este liniştită şi tăcută, unul dintre primele lucruri pe care le descoperim este că starea noastră naturală este una de pace lăuntrică. Această stare de mulţumire este prezentă mereu atunci când nu interferăm cu ea, când nu ne folosim propria gândire ca armă împotriva noastră. Şi atunci când experimentăm această stare de spirit liniştită, ea ne permite să fim fericiţi, în ciuda circumstanţelor

noastre imperfecte şi a lumii haotice. În plus, când învăţăm să fim fericiţi şi avem ce ne trebuie din punct de vedere emoţional, suntem mai bine echipaţi pentru a face o diferenţă pozitivă în lume. Cu alte cuvinte, nu putem da ce nu avem; dacă nu suntem fericiţi, nu putem contribui la fericirea altora.

Această carte explică cinci principii extraordinar de simple dar în acelaşi timp profunde, care, odată înţelese şi aplicate, netezesc calea spre o viaţă mai satisfăcătoare, mai liniştită şi mai fericită. Toate cele cinci principii explică cum operează mintea noastră şi pot determina, în funcţie de modul în care le folosim, nivelul stării noastre de bine. Firește, nimeni nu e fericit tot timpul, și nici tu nu vei fi după ce vei citi această carte. Poți, totuși, să înveți cum să revii pe linia de plutire mult mai rapid decât înainte. Poți învăța să eviți acel tip de gândire care îți va exacerba orice nefericire ai simți.

Un lucru mi-a devenit extrem de clar în ultimii cincisprezece ani: Viaţa este un dar ce trebuie preţuit. Odată înlăturate obstacolele care-şi au originea în propria noastră gândire, începem să apreciem acest dar mai mult ca niciodată. Cea mai profundă speranţă a mea este ca toţi cei care citesc această carte să fie într-un fel sau altul influenţaţi pozitiv de ea. Dacă ar fi un singur gând cu care mi-ar plăcea să rămâneți, ar fi acesta: Poți fi fericit orice s-ar întâmpla. Serios, chiar poți!

# CUVÂNT-ÎNAINTE

Mulți cred, în mod eronat, că circumstanțele îl fac pe om. Nu-l fac. În schimb, îl dau în vileag. Circumstanțele noastre nu ne definesc; ele reprezintă datele autobiografice unice – testele, provocările și oportunitățile noastre de progres în plan personal, acceptarea și detașarea. Succesul nostru ca ființe umane nu stă în colecțiile noastre de posesiuni sau de realizări. Nu stă în detaliile necazurilor noastre, ci în felul în care gestionăm ceea ce avem și cum ne înfruntăm provocările, cum ne transformăm datele autobiografice unice în dezvoltare și într-o viață plină de iubire.

Avem capacitatea de a ne manifesta propriul destin, de a crea „Magie reală" în viețile noastre, de a face din viețile noastre o expresie a divinității, de a îndepărta egoul din conștiința noastră și de a plasa iubirea pe primul loc în topul priorităților noastre. Totuși, pentru a face aceste lucruri, este esențial să creăm un echilibru interior, un simț lăuntric al armoniei și al serenității. Fericirea nu este capătul drumului, ci începutul. Mulțumirea ne intensifică viața spirituală.

Principiile din această carte au rolul unor instrumnete de navigaţie, ajutându-te să găseşti mulţumirea sufletească în viaţă. Sunt ca un set de instrucţiuni de operare pentru a te călăuzi spre interior, acolo unde se află pacea. Ele te pot ajuta să-ţi păstrezi echilibrul şi calmul. Pe măsură ce devii mai fericit, intri într-o nouă dimensiune a vieţii, ce plantează seminţele viitoarei dezvoltări spirituale. În lipsa luptei şi distragerii constante a stresului, furiei, problemelor şi dorinţelor, viaţa ta se va desfăşura într-o mai mare armonie.

În această carte extraordinară, dr. Carlson explică faptul că viaţa nu este inamicul tău, însă gândirea poate fi. El ne aminteşte că mintea este un intrument foarte puternic, ce poate lucra, în orice moment, pentru noi sau împotriva noastră. Avem de ales. Putem învăţa să ne lăsăm purtaţi de viaţă, într-o acceptare plină de iubire şi răbdare, sau ne putem împotrivi vieţii. Am spus de multe ori că noi suntem fiinţe spirituale ce au o experienţă umană. Avem capacitatea de a face din această experienţă umană tot ceea ce poate fi ea. Avem, în noi, resursele necesare pentru a trăi o viaţă fericită, împlinită, indiferent de provocările pe care le avem de înfruntat. Citeşte această carte şi reflectează asupra mesajului ei. Vei vedea că, în ciuda experienţelor exterioare, este adevărat: Poţi fi fericit orice s-ar întâmpla! Dumnezeu să te binecuvânteze.

Dr. Wayne W. Dyer

# MULȚUMIRI

Mulțumirile mele se îndreaptă către următoarele persoane: Patti Breitman, pentru că a fost destul de fericită încât să înțeleagă ce încercam să spun încă dinainte de a termina eu de spus; Kristine Carlson, pentru încurajările ei afectuoase; Sheila Krystal, pentru că mi-a fost o parteneră și o prietenă atât de minunată; Carol LaRusso, pentru extraordinara muncă de editare și pentru timpul investit ca să deprindă această abordare; George și Linda Pransky, pentru că au fost niște profesori minunați; și Barbara și Don Carlson, pentru că au deprins frumosul dar al fericirii – și l-au împărtășit cu ceilalți.

POȚI FI FERICIT ORICE S-AR ÎNTÂMPLA:

# INTRODUCERE

Fericire! E ceva ce ne dorim cu toții, dar puțini dintre noi obținem vreodată. E caracterizată de sentimente de recunoștință, de pace lăuntrică, de satisfacție și de afecțiune față de noi înșine și de ceilalți. Cea mai naturală stare de spirit este cea de mulțumire sufletească și de bucurie. Barierele sau obstacolele care ne împiedică să experimentăm aceste sentimente pozitive sunt procese negative învățate, pe care am ajuns să le acceptăm cu inocență ca fiind „necesare" sau că „așa-i viața". Atunci când scoatem la iveală aceste sentimente pozitive inerente și îndepărtăm obstacolele care ne țin departe de ele, rezultatul este o experiență a vieții mai relevantă și mai frumoasă.

Aceste sentimente pozitive nu sunt emoții trecătoare, care vin și pleacă odată cu circumstanțele schimbătoare, ci se infiltrează în viețile noastre și devin parte din noi. Găsirea acestei

stări de spirit ne permite să fim mai senini şi mai relaxaţi, indiferent dacă circumstanţele noastre par sau nu să justifice această perspectivă pozitivă. În această stare mai plăcută, viaţa pare mai puţin complicată, iar problemele noastre devin mai mici. Motivul: Când ne simţim mai bine, avem mai mult acces la înţelepciunea şi simţul nostru firesc. Tindem să fim mai puţin reactivi, defensivi şi critici; luăm decizii mai bune şi comunicăm mai eficient.

Cea mai bună modalitate de a scoate la iveală aceste adânci sentimente pozitive dinăuntrul tău, este să începi să le înţelegi sursa. Există cinci principii ale funcţionării psihologice care acţionează ca ghizi, sau navigatori, iar ele te vor ajuta să-ţi redobândeşti simţul natural al serenităţii. Eu numesc această stare naturală „funcţionare psihologică sănătoasă" sau, pur şi simplu, „un sentiment plăcut". Vei învăţa să detectezi şi să te protejezi de obstacolele psihologice care te-au ţinut la distanţă de aceste sentimente pozitive – acele gânduri nesigure pe care ai învăţat să le iei prea în serios.

Primele patru principii din această carte se bazează pe o serie de principii psihologice, formulate iniţial de dr. Rick Suarez şi dr. Roger

C. Mills*. Ele îți arată cum să obții acces la acest sentiment al fericirii oricând vrei. Odată înțelese, aceste principii îți permit să fii fericit și mulțumit indiferent de problemele tale – serios! În calitate de consultant care predă aceste principii în practica sa privată, văd mereu oameni care își schimbă viețile într-o direcție mai pozitivă, în ciuda provocărilor dificile pe care le au de înfruntat. Când te vei simți cu adevărat mulțumit de viața ta, vei putea să rezolvi orice problemă mai ușor și mai eficient decât te-ai gândit vreodată că ar fi posibil. Cele cinci principii pe care le voi prezenta curând constituie o descoperire profundă în înțelegerea funcționării psihologice umane. Acestea sunt principii remarcabil de simple dar totuși puternice, care explică cum funcționează mintea și care pot fi utilizate de toate ființele umane indiferent de locul în care trăiesc – ele depășesc toate barierele culturale. Principiile sunt descrise în detaliu începând cu Capitolul 1, dar le voi rezuma aici foarte pe scurt:

*Gândirea.* Capacitatea noastră de a gândi ne creează experiența psihologică de viață, iar gândirea este o funcție voluntară.

* Rick Suarez, Roger C. Mills și Darlene Stewart, *Sanity, Insanity, and Common Sense: The Groundbreaking New Approach to Happiness (Sănătate psihică, nebunie și judecată sănătoasă: noua abordare revoluționară a fericirii)*, New York: Fawcett, Columbine, 1987 (n.a.).

*Stările.* Propria noastră înțelegere, asupra faptului că gândirea este o funcție voluntară, fluctuează de la moment la moment și de la zi la zi; aceste variabile poartă numele de stări.

*Realitățile psihologice separate.* Pentru că toți gândim într-un mod unic, fiecare trăiește într-o realitate psihologică separată.

*Sentimentele.* Sentimentele și emoțiile noastre servesc ca un mecanism integrat de biofeedback, care ne permite să știm cum ne merge din punct de vedere psihologic.

*Momentul prezent.* A învăța să ne păstrăm atenția ancorată în momentul prezent, acordând atenție sentimentelor noastre, ne permite să trăim la potențial maxim și fără gândirea negativă care să ne distragă. Momentul prezent este acolo unde găsim fericire și pace lăuntrică.

Să înveți cum operează și funcționează mintea ta îți permite să accezi la fericire – un sentiment magnific –, care îți permite să te bucuri în voie de viața și de relațiile tale. Cele mai multe abordări privind fericirea recomandă să faci sau să schimbi ceva în viața ta. Dar experiența ne arată că acesta este, în cel mai bun caz, un trata-

ment temporar. Mentalitatea care ne spune că, pentru a fi fericiți, trebuie să facem ceva diferit nu dispare odată ce schimbarea s-a produs. O ia apoi de la capăt, în căutare de imperfecțiuni și de probleme care trebuie întâmpinate și corectate, înainte ca noi să ne putem simți fericiți. Când înțelegi cele cinci principii ale funcționării psihologice sănătoase, poți să inversezi această dinamică și să te simți fericit chiar *acum,* chiar dacă tu și viața ta nu sunteți perfecți! Odată ce ajungi să te simți mulțumit și nu mai ești distras de falsa ta negativitate, vei accede mai ușor la adevărata ta înțelepciune și simț al firescului, ceea ce îți va permite să vezi soluții și alternative care au zăcut îngropate sub griji împovărătoare și un dialog lăuntric intens.

Mulțumirea sufletească este fundația unei vieți împlinite. Aduce cu sine relații bune, satisfacție profesională, abilități în ceea ce privește creșterea și educația copiilor (pentru aceia dintre noi care sunt părinți), și înțelepciunea și simțul firescului de care este nevoie pentru a trece prin viață cu grație. Fără mulțumire sufletească, viața poate părea ca un câmp de bătaie, iar noi suntem prea ocupați să ne luptăm cu problemele pentru a ne bucura de frumusețea vieții. Măcinați de griji, sperând că într-o zi lucrurile vor merge mai bine,

amânăm satisfacţia, în timp ce viaţa ne alunecă printre degete. Având un sentiment de fericire, ne putem bucura din plin de viaţă – chiar acum. În mod evident, problemele tale sunt foarte „reale" şi semnificative, dar odată ce înveţi cum să fii mulţumit, ele nu te vor mai împiedica să te bucuri de viaţă. Sentimentul de mulţumire aduce cu sine o încântare copilărească – un mod relaxat de a exista în această lume, care deschide un canal de apreciere faţă de lucrurile simple, ca să te simţi recunoscător pentru darul magnific al vieţii înseşi.

Această nouă înţelegere poate fi aplicată tuturor provocărilor vieţii. Nu vei deprinde tehnici sofisticate sau „mecanisme de adaptare" pentru a face faţă fiecărei probleme în parte; vei învăţa pur şi simplu să trăieşti într-o stare de spirit de mai multă mulţumire sufletească: o stare de iubire. Partea frumoasă a acestei cunoaşteri – odată ce înţelegi funcţionarea psihologică sănătoasă – este că ea rezistă.

Nu se pune problema că nu vei mai pierde niciodată sentimentul de iubire – căci se va întâmpla –, dar când o vei face, vei înţelege cum ai derapat şi vei şti exact cum să te readuci pe o direcţie mai bună.

## Cheia fericirii: Mintea ta

Mintea îți servește esențialmente în două moduri. Este un seif pentru informații și experiențe din trecut, și mai este de asemenea un transmițător pentru înțelepciunea și judecata sănătoasă. Partea creierului tău care este seiful, sau „computerul", este obișnuită să analizeze, să compare, să coreleze fapte și să efectueze calcule. Valoarea acestei componente este clară: fără ea, nu am putea supraviețui. Cealaltă parte a creierului, „transmițătorul", la care fiecare dintre noi poate avea acces, se ocupă de aspectele sufletești – unde informațiile computerizate sunt insuficiente. Mintea noastră transmițătoare, și nu mintea computerizată, este sursa mulțumirii sufletești, a bucuriei și a înțelepciunii noastre.

O parte din procesul de obținere a accesului la această altă latură a noastră constă în a recunoaște cât de necesară și de practică este. Cât de nepotrivit ar fi să folosești un computer pentru a-ți rezolva o problemă în căsnicie sau în carieră, sau pentru a decide cum să vorbești cu fiul tău adolescent despre droguri sau cu copilul tău despre disciplină. Majoritatea oamenilor nu ar utiliza un computer pentru aceste probleme personale, de suflet; ele necesită delicatețe și înțelepciune. Dacă nu înțelegem și nu prețuim latura

noastră „transmiţătoare" (funcţionarea psihologică sănătoasă), nu avem altă alternativă decât să apelăm la „computer" pentru a ne gestiona problemele personale. Răspunsuri noi nu provin din ceea ce ştii deja, în partea computerizată a creierului tău. *Ele provin dintr-o schimbare a stării de spirit, dintr-o viziune diferită asupra vieţii, din latura ta necunoscută şi mai liniştită.*

Să ilustrăm această idee prin povestea familiară a cuiva care şi-a pierdut cheile. Se gândeşte şi se gândeşte (gândire computerizată) unde ar putea fi, dar în zadar. Pur şi simplu nu-şi poate aminti. Apoi, chiar când renunţase la a se mai gândi, pentru a privi, în schimb, pe fereastră, răspunsul îi răsare deodată în minte şi îşi aminteşte exact unde le-a lăsat. Răspunsul a venit când şi-a limpezit mintea, şi nu din gândirea excesivă care nu permitea răspunsului să iasă la suprafaţă. Toţi am avut experienţe similare, dar puţini am învăţat preţioasa lecţie de „a nu şti", pentru a şti. În schimb, continuăm să gândim că răspunsul vine atunci când ne batem capul, când ne folosim „computerul".

Poţi învăţa să accesezi şi să ai încredere în această funcţionare psihologică sănătoasă – latura liniştită a minţii tale, care este sursa sentimentelor pozitive inerente, latura ta înţeleaptă, care

știe răspunsurile. Și când nu știe, știe că nu știe. Poți învăța diferența dintre gândirea computerizată și gândirea creativă – când să ai încredere în computer și când este potrivit să te retragi și să te liniștești.

Scopul acestei cărți este să te ajute să experimentezi mai des în viața ta această stare de spirit mai plăcută (mulțumirea sufletească). Când oamenii învață să trăiască în această stare de spirit liniștită, ei descoperă că fericirea și mulțumirea sufletească sunt, de fapt, independente de circumstanțele lor. Nu se pune problema că lucrurile n-ar trebui să meargă „bine" – desigur că așa ar fi ideal –, ci doar că lucrurile nu trebuie să meargă întotdeauna bine înainte ca noi să fim fericiți. Nu avem întotdeauna putere asupra altor oameni și/sau asupra evenimentelor, dar avem o imensă putere de a ne simți fericiți și mulțumiți de viața noastră. Un efect secundar plăcut al sentimentului de fericire „nemotivată" este acela că detaliile supărătoare încep să se rezolve de la sine. Chiar gândim mai bine, mai clar și mai inteligent atunci când n-avem mintea plină de griji tulburătoare.

Mintea poate lucra în orice moment pentru noi sau împotriva noastră. Putem învăța să acceptăm legile psihologice naturale care ne gu-

vernează și să trăim cu ele, înțelegând cum să ne lăsăm purtați de viață, mai degrabă decât să ne împotrivim ei. Putem reveni la starea noastră naturală de mulțumire.

Cele cinci principii te vor învăța să trăiești într-o stare sufletească pozitivă pentru mai mult timp. Folosește-le ca pe un instrument de navigație pentru a te călăuzi prin viață și a te îndruma spre fericire.

# PARTEA ÎNTÂI:

# PRINCIPIILE

CAPITOLUL UNU:

# Principiul GÂNDIRII

*Tot ce realizează un om și tot ce nu reușește să realizeze este rezultatul direct al propriilor sale gânduri.* - James Allen

FIINȚELE UMANE SUNT CREATURI RAȚIONALE. În fiecare moment al fiecărei zile, mintea lucrează pentru a da sens celor văzute și experimentate de noi. Deși poate părea evident, este unul dintre principiile cele mai puțin înțelese din structura noastră psihologică. Totuși, înțelegerea naturii gândirii este fundamentul pentru a trăi o viață pe deplin funcțională și fericită.

Gândirea este o aptitudine – o funcție a conștiinței umane. Nimeni nu știe exact de unde provine gândirea, dar se poate spune că provine din același loc ca și ceea ce face inima să ne bată – provine din faptul că suntem vii. Așa cum este

adevărat şi în cazul altor funcţii umane, gândirea nu se opreşte, indiferent dacă am vrea sau nu acest lucru. Sub acest aspect, „gândirea" este un element impersonal al existenţei noastre.

## Relaţia dintre gândire şi sentiment

Fiecare sentiment negativ (şi pozitiv) este un rezultat direct al gândirii. Este imposibil să ai sentimente de gelozie fără ca mai întâi să ai gânduri de gelozie, să ai sentimente de tristeţe fără să ai mai întâi gânduri triste, să te simţi furios fără să ai gânduri furioase. Şi este imposibil să fii deprimat fără să ai gânduri deprimante. Acest lucru pare evident, dar dacă acest lucru ar fi mai bine înţeles, am fi cu toţii mai fericiţi şi am trăi într-o lume mai fericită!

Practic, toţi clienţii cu care am lucrat de-a lungul anilor au început şedinţele astfel:

Client: „Mă simt foarte deprimat astăzi."

Richard: „Ţi-ai dat seama că ai avut gânduri deprimante?"

Client: „N-am avut gânduri negative sau deprimante; mă simt deprimat, pur şi simplu."

A durat ceva timp până să identific problema noastră de comunicare. Cu toţii am fost învăţaţi

că „a gândi" înseamnă a sta așezat să „cugeți", a investi timp și efort, ca și cum ai rezolva o problemă de matematică. Conform acestei idei cu privire la gândire, o persoană care nu ar concepe să petreacă șase ore cugetând obsesiv asupra unui singur gând furios ar putea simți că e destul de „normal" să aibă cincisprezece sau douăzeci de gânduri furioase în treizeci de secunde.

Te poți „gândi la ceva" în decursul a mai multor zile sau într-o secundă trecătoare. Tindem să respingem a doua variantă ca fiind neimportantă, asta în cazul în care o recunoaștem măcar. Dar nu este așa. Sentimentele urmează și reacționează la un gând, indiferent cât timp durează gândul. De exemplu, dacă te gândești, chiar și în treacăt: „Fratele meu a primit mai multă atenție decât mine – nu mi-a plăcut niciodată de el", faptul că acum ai resentimente față de fratele tău nu este o pură coincidență. Dacă ai un gând de genul: „Șeful nu mă apreciază – niciodată nu primesc recunoașterea pe care o merit", faptul că acum te simți prost în legătură cu locul tău de muncă s-a întâmplat cam în același timp în care gândul acela ți-a venit în minte. Totul se petrece într-o clipă. Îți ia tot atâta timp să simți efectele gândirii tale cât îți ia să vezi lumina după ce ai apăsat pe butonul întrerupătorului.

Efectele nocive ale gândirii se produc atunci când uităm că „gândirea" este o funcție a conștiinței noastre – o aptitudine cu care noi, oamenii, suntem înzestrați. *Suntem artizanii propriei gândiri.* Gândirea nu este ceva ce ni se întâmplă, ci ceva ce facem. Provine din noi, nu din afara noastră. Ceea ce *gândim* determină ceea ce vedem – deși adesea pare să fie tocmai invers.

Gândește-te la un sportiv de performanță care își „dezamăgește echipa" făcând o eroare gravă în ultimul meci din campionat, înainte de retragerea sa. Ani de zile după retragerea din sport, se gândește, când și când, la eroarea lui. Când oamenii întreabă: „De ce ești așa de des deprimat?", el le răspunde zicând: „Ce prost am fost să fac așa o greșeală. Cum altfel te aștepți să mă simt?" Această persoană nu se percepe ca gânditor al propriilor gânduri, nici nu își percepe gândirea ca fiind cauza suferinței sale. Dacă i-ai sugera că propria gândire îi inducea depresia, el ar spune, cu toată sinceritatea: „Nu-i adevărat. Mă simt deprimat pentru că am făcut greșeala, nu pentru că mă gândesc la ea. De fapt, rareori mă mai gândesc la asta. Sunt pur și simplu supărat din pricina faptelor."

Am putea înlocui eroarea fostului sportiv cu orice alt exemplu: o fostă relație, una actuală care e „pe butuci", un eșec financiar, niște cuvinte dure pe care le-am rostit ca să rănim pe cine-

va, critica direcționată asupra propriei persoane, faptul că părinții noștri n-au fost nici pe departe perfecți, că ne-am ales greșit profesia sau partenerul, sau orice altceva – e totuna. Gândirea noastră, și nu circumstanțele, determină felul în care ne simțim. Uităm, clipă de clipă, că noi deținem controlul asupra propriei gândiri, că noi suntem cei care gândesc, așa încât adeseori *pare* că circumstanțele ne dictează sentimentele și experiența de viață. În consecință, pare să aibă sens să dăm vina pe circumstanțe pentru nefericirea noastră, ceea ce ne face să ne simțim neputincioși cu privire la viețile noastre.

## Suntem gânditorii propriilor noastre gânduri

Spre deosebire de alte funcții sau aptitudini pe care le avem ca oameni, este greu să-ți amintești că suntem și gânditorii propriilor noastre gânduri. Este ușor să-ți amintești că vocea este produsul abilității noastre de a vorbi. Ar fi practic imposibil să ne speriem de propria noastră funcție a vorbirii, deoarece suntem foarte conștienți de faptul că noi suntem cei care creează zgomotul. Am putea să țipăm și să strigăm și să perorăm și să urlăm, dar tot nu am fi înspăimântați de sunetul propriei voci.

Același lucru se poate spune despre capacitatea noastră de a ingera și digera mâncarea. Nu ai mânca ceva pentru ca apoi să te întrebi de ce ai un anumit gust în gură – ești mereu conștient că tu ești cel care ți-ai pus mâncarea în gură.

Dar gândirea este diferită. William James, părintele psihologiei americane, a spus odată: „Gândirea este marele inițiator al experienței noastre." Fiecare experiență și percepție în viață este bazată pe gândire. Deoarece gândirea precedă totul și se desfășoară atât de automat, este mai fundamentală și „mai aproape de casă" decât oricare altă funcție pe care o avem. Am învățat cu inocență să ne interpretăm gândurile ca fiind „realitate", dar gândirea este pur și simplu o aptitudine pe care o avem – noi suntem cei care produc acele gânduri. Este ușor să crezi că, deoarece gândim ceva, obiectul gândirii noastre (conținutul) reprezintă realitatea. Când realizăm că gândirea este mai degrabă o *aptitudine* decât o *realitate*, putem respinge orice gânduri negative care ne trec prin minte. Pe măsură ce facem acest lucru, începe să se ivească un sentiment pozitiv de fericire. Dacă nutrim gânduri negative (le acordăm prea multă atenție sau zăbovim asupra lor), vom pierde sentimentul pozitiv și vom simți efectele negativității.

Iată un exemplu tipic despre cum gândirea poate fi greșit înțeleasă și cum această lipsă de înțelegere ne afectează pe noi – „gânditorul". Să zicem că verși din greșeală un pahar cu apă pe podeaua unui restaurant, iar când ridici ochii, vezi că un bărbat, aflat la două mese distanță, a afișat ceea ce ai impresia a fi o privire dezaprobatoare. Răspunzi cu furie. „Care-i problema cu tipul ăsta?", te gândești. „Lui nu i-a scăpat niciodată nimic din mână? Ce nemernic!" Gândurile tale cu privire la acea circumstanță te fac să fii frustrat și sfârșesc prin a-ți strica după-amiaza. Odată la câteva minute îți amintești de incident, și pe măsură ce te gândești la el, devii furios. Dar, de fapt, adevărul este că persoana respectivă nici nu te-a văzut când ai vărsat apa. Era în lumea lui, reacționând la propriile gânduri despre o greșeală pe care o făcuse la muncă, mai devreme, în acea zi. Nici că-i putea păsa mai puțin de tine. De fapt, nici nu știa că exiști.

Din păcate, cu toții am experimentat astfel de situații, de multe ori. Uităm că nu facem nimic altceva decât să gândim. Ne umplem mintea cu informații false, pe care apoi le interpretăm ca fiind „realitate" în loc de „gândire". Doar dacă ne-am putea aminti că *noi suntem gânditorul*. Dacă am putea cu adevărat să înțelegem că pe

măsură ce ne gândim la ceva, simţim efectele gândurilor noastre, în timpul acestui episod de la restaurant, am fi putut fi capabili să recunoaştem că propriile noastre gânduri, şi nu o altă persoană, ne-au supărat.

A înţelege principiul gândirii şi cum se aplică acesta în experienţa umană este un dar de preţ. Nu trebuie să ne aflăm într-un conflict constant cu mediul nostru şi cu cei din jur. Putem păstra un sentiment pozitiv de fericire, pentru că nu ne mai simţim constrânşi să urmăm, la modul serios, fiecare şir al gândurilor care ne vine în minte. S-ar putea să nu ai niciun control asupra a ceea ce face o altă persoană, dar *poţi* fi imun la efectele adverse ale gândirii despre el, odată ce înţelegi că gândeşti „gânduri", şi nu „realităţi". Gândurile, şi nu circumstanţele tale, determină felul în care te simţi. O absenţă a gândirii negative scoate la iveală un sentiment pozitiv.

Dacă nu înţelegi acest principiu, poate părea că gândirea este determinată de ceea ce face lumea exterioară. Dar, de fapt, este exact invers. Gândirea noastră ne modelează experienţa de viaţă. Felul în care ne gândim la ceva şi, cel mai important, *felul în care ne raportăm la gândirea noastră*, va determina efectul său asupra noastră. Circumstanţa exterioară în sine este neutră. Doar

gândirea conferă sens unei circumstanțe. Iată de ce aceeași circumstanță poate și chiar va însemna lucruri complet diferite pentru oameni diferiți. În exemplul nostru cu restaurantul, dacă ți-ai fi respins gândurile negative, incidentul nu ar fi contat pentru tine. Într-o relație sănătoasă cu gândirea ta, ai avea propriile gânduri, dar nu te-ai „lăsa în voia lor" și nu le-ai permite să te supere.

## Relația noastră cu gândirea

Felul în care o persoană înțelege relația dintre gândire și realitate poate fi plasat într-un continuum:

„Gândurile mele reprezintă realitatea." ____ „Gândurile mele sunt doar gânduri. "

De o parte, avem gândirea ca „realitate". Din punct de vedere clinic, acesta ar fi un psihotic, o persoană care nu ar folosi niciodată cuvântul *gândire*. Psihoticul experimentează efectiv fiecare gând ca realitate. Pentru el, nu există nicio diferență între gândire și realitate. Dacă se gândește că aude voci care îi spun să se arunce pe fereastră, încearcă s-o facă; dacă se gândește că vede un monstru, fuge de el. Indiferent de conținutul gândurilor lui, el le consideră a fi reale, sută la sută din timp.

La capătul opus al spectrului se află persoana care înţelege procesul gândirii – o persoană care simbolizează sănătatea mentală şi fericirea –, o persoană care nu-şi ia propriile gânduri, sau pe ale altora, prea în serios – o persoană care rareori permite gândirii sale să-l demoralizeze şi să-i strice ziua. Unei persoane aflate de această parte a scalei poate să-i treacă orice gând prin minte, şi va înţelege totuşi că „este doar un gând".

Majoritatea dintre noi se încadrează undeva între aceste două extreme. Foarte puţini dintre noi îşi iau atât de mult în serios toate gândurile încât să fie consideraţi psihotici. Şi totuşi, surprinzător, chiar şi mai puţini dintre noi înţeleg cu adevărat natura gândirii, astfel încât să se încadreze în extrema dreaptă a scalei. Cei mai mulţi dintre noi nu înţeleg că suntem gânditorii propriilor noastre gânduri – că noi singuri ne facem asta. Poate că uneori ne dăm seama, dar numai selectiv. Minţile noastre vor crea numeroase excepţii la acest principiu, ceea ce ne împiedică să ajungem la înţelegerea pe care trebuie să o implementăm în vieţile noastre. De exemplu, într-o zi poţi să te simţi cu moralul la pământ şi să te gândeşti: „Nu voi fi niciodată în stare să finalizez acest proiect." În loc să-ţi spui: „Oh, uite iar cum îmi zboară mintea", şi să pui capăt nega-

tivității chiar atunci, pe loc, s-ar putea să continui cu același șir de gânduri. O să spui: „Am știut de când m-am apucat; n-ar fi trebuit să încerc niciodată acest proiect; nu am fost niciodată bun la genul ăsta de muncă și nici nu voi fi vreodată", și așa mai departe. O înțelegere corespunzătoare a gândirii ne permite să oprim aceste „atacuri" zilnice „ale gândurilor", înainte ca ele să ne învingă. Recunoaște aceste tipuri de gânduri ca pe niște paraziți pe ecranul televizorului – ca pe o interferență. Nu are niciun rost să studiem și să analizăm paraziții de pe un ecran de televizor, și tot atât de puțin rost are să studiem paraziții din propriile gânduri. În lipsa înțelegerii corespunzătoare a gândirii, cea mai infimă cantitate de paraziți din mintea noastră poate să se perpetueze și să crească, până când îți strică toată ziua sau chiar toată viața. Odată ce îți percepi gândurile negative ca pe niște paraziți, ca pe o interferență, le poți respinge – nu-ți mai sunt de niciun folos. În exemplul dat, gândurile negative cu privire la capacitatea ta de a finaliza proiectul cu siguranță nu te vor ajuta să-l finalizezi.

Cu toții producem un flux constant de gânduri, douăzeci și patru de ore pe zi. Odată ce un gând este uitat, el a trecut. Odată ce te gândești din nou la el, se întoarce. Dar în orice caz, este

doar un gând. Într-un sens practic, acest lucru sugerează că a te gândi la ceva nu înseamnă că trebuie să pui gândurile la suflet şi să reacţionezi negativ. Alege şi selectează gândurile la care doreşti să reacţionezi.

Majoritatea dintre noi suntem capabili să înţelegem acest principiu pentru alţi oameni, dar nu şi pentru noi înşine. Să luăm cazul unui şofer frustrat, pe autostradă. O altă maşină îi taie calea şi aproape că provoacă un accident. Un gând îi trece prin minte: „Ar trebui să-l împuşc pe şoferul acelei maşini." Avem aici de-a face cu un gând ce i-a trecut prin minte. Cei mai mulţi dintre noi l-ar respinge ca fiind un gând prostesc. Cu toţii am prefera ca şoferii să fie mai atenţi, dar nu ne-am lua prea mult în serios gândul violent. S-ar putea însă ca un psihotic să nu fie capabil să-l respingă cu atâta uşurinţă. El crede cu fervoare că orice gând care îţi vine în minte reprezintă realitatea şi trebuie luat în serios.

Deşi putem să empatizăm cu ideea nebunească de a lua în serios un astfel de gând (dacă nu chiar să râdem de ea), cu toţii facem acelaşi lucru, în diferite forme şi extreme, de sute de ori pe zi. În felul său, fiecare dintre noi încurcă gândirea cu realitatea. Putem percepe gândurile altor oameni ca fiind „doar gânduri", dar pe ale

noastre nu reușim aproape niciodată să le percepem astfel. Și de ce par gândurile noastre atât de reale? Pentru că noi suntem cei care le creează.

## Nu trebuie să ne luăm întotdeauna gândurile în serios

Pentru o anumită persoană, gândul „Mă întreb dacă mă place, pun pariu că nu" poate provoca suferință. Totuși, aceeași persoană poate recunoaște că șoferul de pe autostradă „a avut, pur și simplu, un gând". Cei mai mulți dintre noi cred că, dacă avem un gând, acesta merită toată atenția și preocuparea noastră, dar dacă altcineva se gândește la un lucru, îl putem percepe ca fiind doar un gând care nu merită atenție. De ce? Din nou, pentru că gândirea este ceva ce ne conturează realitatea din interior spre exterior. Deoarece este atât de apropiată de noi, e ușor de uitat că noi suntem cei care o produc. Gândirea ne ajută să dăm sens lucrurilor pe care le vedem – avem nevoie de ea pentru a supraviețui în lume și pentru a conferi relevanță vieții. Totuși, când înțelegem natura și scopul autentic al gândirii, nu trebuie să punem la suflet (sau să luăm atât de în serios) toate lucrurile la care se întâmplă să gândim; putem să ne destindem.

Gândirea noastră nu este „realitate", ci doar o încercare de a interpreta o situaţie dată. Interpretarea noastră a ceea ce vedem creează o reacţie emoţională. Reacţiile noastre emoţionale nu sunt produsul a ceea ce ni se întâmplă atunci, ci derivă din gândirea noastră, din sistemul nostru de credinţe.

Pentru a ilustra acest aspect, să luăm exemplul circului care soseşte în oraş. Pentru oamenii şi familiile cărora le place circul, acesta este un prilej de mare sărbătoare. Pentru cei cărora nu le place circul, traficul intensificat şi dezordinea sunt motive de îngrijorare. Circul în sine este neutru – nu este cauza reacţiilor pozitive sau negative. Ne putem gândi noi înşine la multe exemple similare. Odată ce înţelegem conceptul, gândurile noastre pot fi un dar extraordinar pentru noi şi ne pot ajuta în viaţă. Şi invers, putem să devenim victimele propriei noastre gândiri, iar calitatea vieţii noastre poate să scadă. De vreme ce gândurile noastre se schimbă din moment în moment, viaţa poate deveni o luptă, dacă nu chiar un teren de bătălie.

Nivelul nostru de fericire pare să crească şi să scadă în funcţie de circumstanţele noastre. În realitate, nu circumstanţele, ci felul în care noi le interpretăm determină nivelul stării noastre de

bine. De aceea, circumstanțe identice pot însemna lucruri diferite pentru oameni diferiți. Învață să percepi gândurile negative ca pe o formă de paraziți mentali, și vei reuși să nu le mai acorzi atât de multă atenție.

Înțelegerea naturii gândirii ne permite să trăim într-o stare de odihnă, o stare de neutralitate, de sentimente pozitive, de fericire și de calmă mulțumire sufletească. Când atenția ne este distrasă de la ceea ce gândim, mai ales când sunt lucruri negative, rămânem cu un sentiment plăcut, lejer. Ceea ce nu sugerează nicicum că nu trebuie să gândim – bineînțeles că trebuie. Sugerează doar că asupra gândurilor negative – a gândurilor care produc suferință și nefericire – nu merită să zăbovim, deoarece ne răpesc ceea ce căutăm, și anume sentimentul fericirii. Această mulțumire sufletească creează în mintea noastră spațiul necesar pentru ca gânduri noi, creative, să pătrundă, permițându-ne să avem acea însușire copilărească a concentrării calme, ce readuce la viață uimirea și aventura.

Această concentrare mai calmă ne permite să-i ascultăm pe ceilalți cu afecțiune. Ne face capabili să ascultăm chiar și criticile în așa fel încât să nu ne deranjeze, deoarece acum nu mai analizăm – ci doar asimilăm informația.

În cele din urmă, relaţia pe care o ai cu propria gândire îţi va determina sănătatea mentală şi fericirea. Consideri că, deoarece te gândeşti la ceva, acel lucru trebuie luat în serios? Sau înţelegi că gândirea este ceva ce faci prin virtutea faptului că eşti om şi că nu trebuie să confunzi gândirea cu realitatea? Poţi avea gânduri şi să le laşi să treacă, într-o concentrare calmă, sau te simţi constrâns să le contempli sau să le analizezi?

## Laura şi Steve

Laura merge să-şi viziteze iubitul, pe Steve. Pe drum, în maşină, aude la radio o ştire despre numărul de căsnicii care se termină printr-un divorţ. Începe să se gândească: „Mă întreb dacă eu şi Steve o să ne căsătorim. Mă întreb dacă merită. Cât de reuşită ar fi căsnicia noastră? Steve a moştenit multe trăsături de la tatăl lui, care e divorţat. Întârzie des şi are tendinţa să muncească prea mult. Mă întreb dacă eu sunt la fel de importantă pentru el ca munca lui? Mă întreb dacă copiii noştri vor fi la fel de importanţi pentru el ca munca lui?" Şi brodează mai departe pe aceeaşi temă.

Gândirea Laurei a pornit automat. Aceste gânduri au avut loc într-o clipă. Să comparăm efectul acestor gânduri pornind de la relaţia ei cu

propria gândire. În primul rând, să presupunem că Laura (ca majoritatea oamenilor) consideră că dacă un lucru îi trece prin minte, el trebuie să fie demn de atenție și tratat cu seriozitate. Nu-și dă cu adevărat seama că ea este cea care *creează* gândurile, dar presupune, în ceea ce privește conținutul gândirii sale, că acesta trebuie să aibă relevanță. Acum se simte îndreptățită să-și facă griji în privința relației sale și decide să aducă subiectul în discuție cu Steve. Parcurge restul drumului făcându-și griji.

Să ne gândim acum la o alternativă. Aici, Laura înțelege cum gândurile îi creează experiența de viață. Aceleași gânduri îi trec prin minte Laurei și, pentru un moment, începe să simtă efectele adverse ale gândirii sale. Apoi își amintește că *gândurile* ei, și nu Steve, i-au stârnit grijile cu privire la relația lor care, până atunci, mergea perfect. Cu câteva secunde mai devreme, înainte de buletinul de știri, ea se gândise la cât de bine părea să meargă totul – se afla în acea stare de spirit plăcută în care își gândea pur și simplu gândurile, fără să le analizeze. Chicotește și se simte recunoscătoare pentru că nu trebuie să mai fie o victimă a propriei gândiri. Inițiază o concentrare mai calmă și își respinge gândurile. Își petrece restul drumului bucurându-se de muzica ei preferată și de fericirea ei.

## Opţiunea de a acţiona în baza propriilor noastre gânduri

Cei mai mulţi dintre noi presupun că, dacă ceva îţi trece prin minte, acest lucru se întâmplă dintr-un motiv anume; el trebuie să fie reprezentativ pentru realitate, demn de atenţia noastră şi gestionat. Însă dacă înţelegem principiul gândirii, ştim că aceasta este o eroare mentală. Dacă îţi vine un lucru în minte, recunoaşte-l ca atare – ca pe un gând trecător. Asta nu înseamnă că nu putem sau că n-ar trebui să-l luăm în considerare ori să acţionăm în baza lui, ci doar că ni se oferă opţiunea. Mii de gânduri ne trec prin minte zi de zi; conform principiului gândirii, niciunul nu este mai important decât altul, fiecare dintre ele este doar un gând. Odată înţeles acest principiu, ceea ce gândim nu va mai avea puterea de a ne determina complet calitatea vieţii. În schimb, putem alege să rămânem în starea sufletească mai plăcută ce vine odată cu acea concentrare mai calmă a gândirii.

Motivul pentru care putem să urmărim un film tulburător sau chiar unul de groază, iar apoi să ieşim la masă în oraş este acela că suntem întotdeauna cu un pas în afara filmului. Înţelegem că este doar un film. Odată ce filmul s-a terminat, s-a terminat. Nu mai este cu noi, iar noi ne

continuăm viața. Același lucru este valabil și în cazul gândirii. E doar în mintea noastră. Odată scos din minte, un gând dispare – până când îl gândim din nou. Nu avem de ce să ne temem de gând în sine, odată ce înțelegem că este doar un gând.

Probabil că cea mai mare greșeală de interpretare a acestui principiu este să crezi că scopul ar fi acela de a controla ceea ce gândești. Nu este. Scopul este acela de a înțelege gândirea așa cum este ea: o aptitudine pe care o ai și care îți modelează realitatea din interior spre exterior. Nici mai mult, nici mai puțin. Ceea ce gândești nu va ajunge, în cele din urmă, să-ți determine calitatea vieții, ci mai degrabă relația pe care o ai cu propria gândire – felul în care produci gândurile și reacționezi la ele. Tu îți auzi gândirea ca fiind realitate sau ca fiind gândire?

## O analogie cu visul

Se întâmplă adesea să te trezești dimineața și să spui: „Uau, visul acela a părut atât de real!" Dar oricât de real ar fi părut visul, îl recunoaștem ca fiind un vis. Deci, dacă am visa că ne-am dus mașina la mecanic pentru a fi reparată, iar acesta n-a făcut decât să înrăutățească problema, nu ne-am duce la service să ne plângem. Înțelegem că visarea nu este altceva decât gândire

în timpul somnului. Când aplicăm aceeaşi înţelegere şi gândirii în stare de veghe, care pare de asemenea reală atunci când se produce, nu mai este nevoie să o percepem ca fiind adevărată.

## Cele două aspecte ale gândirii

Există două aspecte ale gândirii pe care este foarte important să le înţelegi. Primul este faptul că gândim, că avem această funcţie umană – nu e vorba despre ce gândim (conţinutul), ci despre a ne recunoaşte pe noi ca gânditori care produc gândurile ce ne trec constant prin minte. Al doilea aspect, cel care este de obicei discutat, este conţinutul, sau *ceea ce* gândim. Există o diferenţă majoră între cele două. Partizanii gândirii pozitive sugerează să ai cât de des poţi gânduri pozitive şi să eviţi cu totul gândirea negativă. Deşi este adevărat că gândurile pozitive ne vor face să ne simţim mai bine decât dacă gândim negativ, gândirea pozitivă este un concept eronat, bazat pe presupoziţia că gândirea, însăşi şi în sine, are o realitate de care ar trebui să ne preocupăm. Dar indiferent dacă este pozitivă sau negativă, gândirea este doar o *funcţie*.

Când înţelegem gândirea aşa cum este ea cu adevărat, percepem şi gândurile pozitive sau ne-

gative așa cum sunt. O persoană care gândește pozitiv se află constant sub presiunea de a produce numai gânduri pozitive, ceea ce necesită un efort enorm și concentrare, lăsând puțină energie pentru gândurile noi și creative. Atunci când gândurile negative pătrund în minte (ceea ce se va întâmpla), persoana care gândește pozitiv trebuie să le nege existența și să le înlocuiască cu unele pozitive.

Oamenii care înțeleg natura gândirii nu resimt presiunea de a conferi un anumit conținut gândirii lor. Ei percep gândirea așa cum este ea: o funcție a conștiinței, o aptitudine voluntară care ne modelează experiența de viață. Asta înseamnă că oamenii care înțeleg că gândirea este o funcție vor avea în mod intenționat gânduri negative? Nu, sigur că nu. Și nu înseamnă nici că nu le vor pătrunde niciodată în minte gânduri negative. Pur și simplu, ei înțeleg că gândurile negative, însele și în sine, nu au nicio putere de a-i răni. Pentru ei, gândurile, fie ele pozitive sau negative, sunt doar gânduri.

## Povestea lui Stacey

Gândirea, ca funcție pură a conștiinței, nu are conținut până când noi nu i-l imprimăm. Credințele, ideile despre viață, presupozițiile fundamen-

tale și opiniile noastre vor determina conținutul pe care îl imprimăm gândirii, dar gândirea în sine este inofensivă, un concept gol până când nu îi adăugăm semnificație. Să presupunem, de exemplu, că atunci când Stacey era mică, părinții au angajat o bonă permanentă care să-i ajute să aibă grijă de ea. Când Stacey a crescut, a considerat că cel mai important element pentru a fi un părinte bun era să petreacă cât mai mult timp alături de copiii ei. Într-o zi, pe când reflecta cu privire la părinții ei, i-a venit în minte un gând cum că aceștia nu îi acordaseră atâta atenție pe cât ar fi trebuit. În fond, îi angajaseră o bonă permanentă. De ce nu doriseră să aibă grijă ei înșiși de ea? Poate că nu le-a păsat de ea așa de mult pe cât spuneau.

Dar cum știe asta? Pe ce își bazează această concluzie? Cine tocmai a imprimat conținut gândurilor ei despre creșterea copiilor? Ea a făcut-o. I-a venit în minte un gând cu privire la părinții ei – inițial, un simplu gând, până ca ea să-i imprime conținutul care spunea: „Poate că părinților mei nu le-a păsat atât de mult pe cât am crezut mereu." Nu mai conta că Stacey avea o relație perfect sănătoasă și afectuoasă cu ambii ei părinți – în minte i-a venit un gând. Dacă va lua în serios acest gând și se va lăsa în voia lui, starea ei de

spirit cu siguranță se va înrăutăți. Ar putea să discute despre asta cu prietenii sau cu soțul ei sau, dacă i se pare cu adevărat important, ar putea chiar să ridice problema cu părinții și să se certe cu ei. De fapt, este ceea ce ar îndemna-o să facă psihologia populară – să analizeze „paraziții" și apoi să acționeze în baza lor. Să-ți iei o greutate de pe suflet și să-ți exprimi sentimentele este considerată a fi o idee bună – dar chiar este întotdeauna? Dacă Stacey ar înțelege de unde provin efectiv sentimentele ei, ar mai alege să ridice problema cu părinții ei?

Toată această suferință, și încă mult mai multă, provine din simpla neînțelegere a naturii gândirii. În loc să-și perceapă gândirea ca pe ceva ce făcea în mod constant, Stacey avea tendința de a pune la suflet gândurile sale. Dacă și-ar fi dat seama ce se petrece, Stacey ar fi putut să-și respingă gândurile negative despre creșterea și educația ei – ceea ce i-ar fi permis să-și păstreze sentimentul pozitiv și să se simtă sigură în privința vieții sale.

Povestea despre Stacey și bona ei permanentă va reapărea în următoarele trei capitole pentru a demonstra cum conlucrează cele cinci principii pentru a crea o viață fericită.

## Sisteme de gândire

Toate gândurile noastre din trecut pot fi reunite în „sistemul nostru de gândire", un ansamblu autonom prin intermediul căruia percepem lumea. Fiecare decizie, reacţie şi interpretare pe care o avem este colorată de sistemul nostru individualizat de gândire.

Sistemul de gândire este ca un filtru prin care informaţia trece înainte de a ajunge în conştienţa noastră. Este un tipar de gândire complex, perfect întreţesut, reunit în concepte, credinţe, aşteptări şi opinii. Sistemul nostru de gândire este cel care ne permite să comparăm fapte sau situaţii noi cu ceea ce ştim deja din experienţele trecute.

Sistemul tău de gândire conţine toate informaţiile pe care le-ai acumulat de-a lungul vieţii. Sistemul tău de gândire utilizează informaţiile din trecut pentru a interpreta semnificaţia relativă a tot ceea ce se întâmplă în viaţa ta. În acest sens, un sistem de gândire este sursa gândirii *condiţionate*. Când te bazezi pe acesta, gândeşti într-o manieră obişnuită – felul tău *obişnuit* de a vedea lucrurile. Aici se formează reacţiile tale obişnuite la viaţă.

Sistemele de gândire conţin perspectiva noastră asupra „vieţii, aşa cum este ea". Ele sunt mecanismele psihologice care ne conving când

avem dreptate, când suntem preciși în înțelegerea noastră sau îndreptățiți. Prin natura lor, sistemele de gândire sunt încăpățânate și nu le place să fie influențate. Sunt absolut autovalidatoare. Dacă sistemul tău de gândire include ideea că școlile din țara ta sunt îngrozitoare și constituie cauza celor mai multe dintre problemele națiunii, atunci următorul scenariu ar fi posibil: Citești gazeta de seară, iar la pagina 36 dai de un articol mai în josul paginii în care scrie: „Douăzeci și unu de studenți pică examenul de competențe lingvistice." Zâmbești; ți s-a demonstrat încă o dată că ai dreptate. Îi arăți articolul soției și îi spui: „Vezi, dragă, școlile noastre se prăbușesc. Este exact ceea ce-ți ziceam." Nu știi că pe prima pagină a aceluiași ziar, era un titlu care suna așa: „REZULTATELE LA TESTELE NAȚIONALE S-AU ÎMBUNĂTĂȚIT CU 17% ÎN ULTIMII CINCI ANI!" Dar aceasta este natura sistemelor de gândire. Din pricina felului în care sunt cablate în mintea noastră, întotdeauna va părea să existe o conexiune logică între lucrurile pe care le percepem ca fiind adevărate. Credințele noastre vor fi întotdeauna perfect justificate în cadrul propriului sistem de gândire.

Sistemele noastre de gândire ne îndeamnă să credem că suntem realiști și că felul în care percepem viața este felul în care viața este cu

adevărat. Faptul că o persoană poate privi o situație ca pe o oportunitate, iar o altă persoană, la fel de inteligentă, percepe același lucru ca pe o problemă majoră nu tulbură un sistem de gândire. Sistemul nostru de gândire respinge celălalt punct de vedere ca fiind deplasat, bine-intenționat dar greșit, sau nu chiar corect.

Deoarece sistemele noastre de gândire sunt pline de amintirile din trecut, de informațiile pe care le-am acumulat de-a lungul vieții, ele ne încurajează să continuăm să percepem lucrurile în același mod. Reacționăm iarăși și iarăși negativ (sau pozitiv) la aceleași situații sau circumstanțe, interpretând experiențele de viață actuale la fel cum am făcut-o în trecut. O persoană care consideră că oamenii sunt critici de la natură va intra în defensivă ori de câte ori cineva oferă o sugestie, indiferent dacă respectivul a avut sau nu intenția de a fi critic. Aceasta va deveni o temă recurentă în viața sa, dacă sau până când nu va înțelege natura sistemelor de gândire, în special pe al său. Asimilarea acestui concept îl va ajuta să înțeleagă că ceea ce percepe el nu este realitatea, sau adevărul, ci o *interpretare* a realității prin intermediul propriei gândiri.

Deoarece sistemele noastre de gândire ne sunt atât de familiare, ele par să ne ofere informații

adevărate, precise. Din pricina aspectului autovalidator al sistemelor de gândire, acceptăm ideile familiare și le respingem pe celelalte. De aceea oamenii își schimbă rareori vederile politice sau religioase și de aceea ezită să le discute chiar și cu familia sau cu prietenii. Ei „știu adevărul" și pot veni cu exemple și argumente în sprijinul afirmațiilor lor. Mai „știu" și că familia și prietenii „nu înțeleg adevărul", și deoarece sunt încăpățânați, probabil că nici nu-l vor înțelege vreodată. Știm care este rezultatul confruntării cu alte sisteme de gândire – de obicei, se resimte o frustrare de toate părțile. De aceea oamenii gravitează spre cei care le împărtășesc credințele și își pierd răbdarea cu cei care nu o fac.

Înțelegerea naturii sistemelor de gândire poate schimba acest lucru. Când știm că alți oameni (și noi înșine) interpretează cu inocență credințele noastre ca și cum ar reprezenta realitatea, putem renunța la nevoia de a avea dreptate. Credințele noastre, ne dăm seama, sunt pur și simplu o funcție a condiționărilor și experiențelor din trecut. Dacă trecutul nostru ar fi fost diferit, ideile noastre cu privire la viață ar fi și ele diferite. Credințele celorlalți oameni sunt și ele un rezultat al experiențelor trecute. Dacă lucrurile ar fi fost diferite, un set de credințe total diferit ar fi ieșit la suprafață.

„Poate fi adevărat", zici tu, „dar perspectiva mea asupra vieţii este bună şi nu numai că o consider corectă încă, dar n-aş schimba-o nici dacă aş putea." Ceea ce vreau să spun *nu* este să-ţi schimbi sistemul de gândire sau ideile cu privire la viaţă, ci să le înţelegi natura arbitrară. Trebuie doar să înţelegem *faptul* sistemelor de gândire, nu să încercăm să le modificăm conţinutul, pentru a reduce sentimentul de frustrare din vieţile noastre. Dacă nu înţelegem sistemele de gândire, rareori vom putea fi receptivi la alte puncte de vedere. Interpretăm ceea ce spun şi fac alţii bazându-ne pe ceea ce ştim deja. Informaţia este asimilată, şi noi decidem dacă are sens, bazându-ne pe cunoştinţele anterioare. Dacă informaţia nu este ceva cu care să fim deja de acord, sistemul nostru de gândire va avea tendinţa de a o respinge. Pe scurt, o nouă informaţie nu este de obicei bine primită în cadrul sistemelor noastre de gândire deja existente. De aceea putem fi deranjaţi de aceleaşi evenimente sau circumstanţe iarăşi şi iarăşi, pe parcursul vieţii. Am dezvoltat relaţii recurente de tip cauză-efect între anumite evenimente şi reacţii.

De exemplu, ai putea crede că de fiecare dată când cineva îţi face o sugestie, înseamnă că te dezaprobă ca persoană. Nu pui acest lucru la îndoială deoarece sistemul tău de gândire îl valide-

ză. Îți pare a mereu fi o presupoziție adevărată, corectă despre natura umană. Chiar dacă cineva te asigură că presupoziția ta este nefondată, tu te convingi singur că respectivul are motive ascunse sau că nu este conștient de ostilitatea pe care o manifestă față de tine. Oricât ar dura, vei căuta să-ți verifici credințele existente pentru a-ți demonstra că ai dreptate, chiar și plătind prețul de a te face singur nefericit.

Dar dacă înțelegi natura sistemelor de gândire, poți începe să vezi dincolo de ele și să percepi valoarea altor puncte de vedere. Ceea ce obișnuiam să interpretăm ca fiind critică, acum considerăm pur și simplu ca fiind o opinie din partea altei persoane, având propriul său sistem de gândire. Putem efectiv să eliminăm argumentele neavantajoase din viețile noastre și resentimentele, confuzia sau furia față de cei care privesc altfel lucrurile decât noi. De fapt, când vom înțelege natura încăpățânată a sistemelor de gândire, ne vom aștepta ca alții să privească lucrurile altfel decât noi.

## Bob și Carol și Ted și Alice

„Cuplul A", Bob și Carol, înțelege sistemele de gândire. „Cuplul B", Ted și Alice, nu le înțelege.

Cuplul A, Bob şi Carol, are un copil mic, pe care ambii îl iubesc foarte mult. Bob, într-o încercare onestă de a-şi scuti soţia de o parte din responsabilităţi, se oferă să se învoiască de la serviciu ca să meargă cu cel mic la doctor pentru injecţii. Nu i se pare că asta ar fi partea cea mai veselă pe care o presupune creşterea unui copil, dar se oferă totuşi s-o facă. Carol, care consideră că a-l duce pe cel mic la doctor este o modalitate importantă de a-şi arăta iubirea, apreciază oferta soţului ei de a o ajuta şi îi mulţumeşte, dar refuză. Ea ştie că sistemul de gândire al soţului ei conţine modalităţi diferite de a oferi ajutorul decât al ei. Mai important, Carol înţelege că ea are propriul sistem de gândire, cu nevoile, dorinţele şi credinţele sale diferite despre maternitate. Decide calm că ar prefera să facă ea însăşi acel lucru.

Cuplul B: acelaşi scenariu, alt nivel de înţelegere. Ted, căruia îi pasă de copilul său la fel de mult ca şi lui Bob, oferă acelaşi ajutor. Alice nu înţelege sistemele de gândire. Pentru ea, oferirea unui astfel de ajutor este o declaraţie a faptului că nu este o mamă bună. Ea nu ar oferi niciodată acest gen de ajutor prietenelor ei (exceptând cazurile de urgenţă) deoarece „ştie" că a-ţi duce copilul la injecţii este o cerinţă necesară pentru a fi o mamă responsabilă. Îi răspunde

soțului ei acuzându-l că nu-i respectă abilitățile de părinte. Și cum Ted nu înțelege sistemele de gândire mai mult decât ea, o numeste pe Alice „o persoană ingrată". Se stârnește cearta, și amândoi, atât soțul cât și soția, sfârșesc prin a fi nefericiți zile întregi. Acesta este doar un exemplu al certurilor tipice care pot rezulta dintr-o lipsă de înțelegere a sistemelor de gândire.

Dacă fie Ted, fie Alice ar fi avut această înțelegere, cearta nu s-ar mai fi produs niciodată. Soția ar fi ascultat oferta soțului și, indiferent cum s-ar fi simțit, i-ar fi dat următorul răspuns: „Nu, mersi. Aș prefera să merg eu", sau altul asemănător. Dacă Ted ar fi înțeles sistemele de gândire, ar fi sufocat din față problema, recunoscând reacția lui Alice ca pe o funcție a sistemului ei de gândire. El ar fi fost capabil să-și explice dorința de a ajuta într-un mod non-defensiv și afectuos. Chiar dacă ea n-ar fi răspuns la explicațiile lui pline de afecțiune, el n-ar fi luat atât de personal atacul ei. În schimb, ar fi identificat corect problema ca fiind două sisteme de gândire care joacă ping-pong unul cu altul, fapt ce descrie cu precizie ceea ce se întâmpla. Două sisteme de gândire nu se pot înțelege mai bine decât se pot înțelege două persoane care vorbesc limbi diferite, în absența unui translator.

În mod interesant, Carol credea cu la fel de multă convingere ca și Alice că ea ar trebui să-l ducă pe copil la doctor. Diferența dintre comportamentele lor nu se datora opiniilor sau circumstanțelor, ci înțelegerii lor. Carol știa că opinia ei izvora din propriul sistem de gândire, în timp ce Alice considera că opinia ei izvora din faptul că era mamă. Considera că anumite îndatoriri firești pentru o mamă bună erau mai importante decât altele, și a interpretat oferta soțului ei de a împărți responsabilitățile ca pe o critică la adresa abilităților ei de părinte.

Când înțelegem cum funcționează sistemele de gândire, putem evita acest tipar al certurilor similare inutile și nefericirea pe care acestea o pricinuiesc.

CAPITOLUL DOI:

# Principiul STĂRILOR DE SPIRIT

*Timpul liniștește, timpul clarifică;*
*nicio stare nu poate fi menținută perfect*
*nealterată în decursul mai multor ore.*

- Thomas Mann

CHIAR ÎN TIMP CE GÂNDIM CONSTANT ca ființe umane, nivelul nostru de conștiență vizavi de faptul că gândim se schimbă constant. Aceaste transformări constante ale conștienței noastre față de noi înșine, în postura noastră de gânditor, sunt cunoscute sub numele de „stări de spirit“ schimbătoare. Ba ești la pământ, ba ești într-al nouălea cer, în fiecare minut al fiecărei zile, nivelul stărilor noastre de spirit fluctuează. Pentru unii, fluctuațiile sunt ușoare – pentru alții, extreme.

În orice caz, un lucru este cert: nu rămânem niciodată într-un loc prea mult timp, din punct de vedere emoţional. Chiar când ni se pare că viaţa merge ca pe roate, zbang!, nivelul stării de spirit scade, şi viaţa pare iarăşi dificilă. Sau, chiar când viaţa pare lipsită de orice speranţă, starea de spirit ni se îmbunătăţeşte, şi totul pare iarăşi în ordine.

Când eşti într-o stare de spirit pozitivă, viaţa pare frumoasă. Ai perspectivă şi o judecată sănătoasă. Când eşti într-o stare de spirit pozitivă, lucrurile nu ţi se mai par aşa de dificile, problemele par mai puţin terifiante şi mai uşor de rezolvat. Când eşti într-o stare de spirit pozitivă, relaţiile merg de la sine, iar comunicarea se produce uşor şi natural. Când eşti într-o stare de spirit negativă, viaţa pare insuportabil de serioasă şi de grea. Perspectiva îţi este obturată; ţi se pare că toată lumea e pornită împotriva ta. Viaţa pare să fie numai despre tine. Iei totul personal şi adeseori îi interpretezi greşit pe cei din jurul tău. Aceste caracterisitici ale stărilor de spirit sunt universale. Sunt adevărate în cazul tuturor. Nu există vreo persoană care să fie fericită, relaxată şi o companie plăcută atunci când este într-o stare de spirit negativă sau alta care să poată rămâne apatică, defensivă, furioasă sau

îndărătnică atunci când este într-o stare de spirit pozitivă.

## Stările noastre de spirit se schimbă mereu

Oamenii nu-şi dau seama că stările lor de spirit fluctuează mereu. În schimb, cred că viaţa lor s-a înrăutăţit brusc cu o zi sau cu o oră în urmă. Să luăm exemplul unui client care iniţial a venit la mine pentru că i se părea că are probleme serioase în relaţia cu soţia lui. A venit la mine la cabinet două zile la rând. În prima zi, strălucea, ba chiar s-a lăudat cât de bine se distrase împreună cu soţia lui în weekend. Conform descrierii sale, râseseră, se hârjoniseră, vorbiseră şi făcuseră plimbări romantice. Era, în mod evident, într-o stare de spirit pozitivă. A doua zi, a venit să se plângă de lipsa de recunoştinţă pe care o resimţea din partea soţiei lui, după tot ce făcea pentru ea. „Nu apreciază nimic din ceea ce fac", a spus el. „E cea mai ingrată persoană pe care am întâlnit-o vreodată."

„Şi ieri?" l-am întrebat. „Nu-mi spuneai tu cât de minunat era totul între voi?"

„Ba da, dar m-am înşelat amarnic. Nu făceam decât să mă păcălesc singur, şi asta am făcut pe

tot parcursul căsniciei noastre. Cred că vreau să divorţez."

Un astfel de contrast brusc şi deplin poate părea absurd, chiar hilar – dar aşa suntem toţi. Când starea noastră de spirit este negativă, ne pierdem abilitatea de a asculta, iar perspectiva noastră zboară pe fereastră. Viaţa pare serioasă, importantă şi presantă.

## Stările de spirit sunt parte a condiţiei umane

Stările de spirit sunt o condiţie umană. Nu le poţi evita. Nu vei putea opri alternarea stărilor citind această carte – acest lucru nu se poate întâmpla. În schimb, poţi înţelege că stările de spirit fac parte din tine, ca om. Decât să rămâi blocat într-o stare negativă, convins că percepi viaţa cu realism, poţi învăţa să-ţi pui la îndoială judecata când eşti în această stare. Vei percepe întotdeauna viaţa şi evenimentele din ea diferit, în funcţie de starea de spirit. Când te afli într-o stare de spirit negativă, învaţă să o tratezi pur şi simplu ca atare: o condiţie umană inevitabilă, care va trece odată cu timpul, dacă o laşi în pace şi eviţi să-i acorzi prea multă atenţie.

Având o înțelegere asupra stărilor de spirit, putem învăța să le apreciem pe cele pozitive și să le suportăm cu eleganță pe cele negative. Acest lucru contrastează puternic cu ceea ce facem majoritatea dintre noi când suntem într-o stare de spirit negativă – când încercăm să gândim, să analizăm sau să ne forțăm să ieșim din acea stare. Dar nu te poți forța să ieși dintr-o stare negativă mai mult decât poți să te forțezi să te simți bine făcând ceva ce nu-ți place. Cu cât depui mai mult efort (sau te gândești mai mult), cu atât te afunzi mai adânc.

Pentu că viața pare atât de serioasă când ești într-o stare de spirit negativă, i se asociază un simț inerent al urgenței. De aceea, majoritatea oamenilor poartă discuțiile serioase când sunt într-o stare de spirit negativă, iar aceasta este una dintre problemele esențiale în relații. Simplul fapt de a recunoaște o stare negativă, în noi sau în ceilalți, poate schimba cursul unei relații.

Același comportament adoptat de copiii noștri este drăgălaș când ne aflăm într-o stare de spirit pozitivă și iritant când suntem într-o stare de spirit negativă. Dar odată ce am înțeles principiul stărilor de spirit, nu îi vom mai deruta pe cei mici acuzându-i pe nedrept când suntem într-o stare de spirit negativă– pentru ca apoi să fie ne-

voie să irosim timp și energie când suntem într-o stare de spirit pozitivă, cerându-ne iertare pentru cuvintele sau faptele noastre. Același lucru rămâne valabil și când avem de-a face cu alți oameni, în afară de copiii noștri, și în toate situațiile. Când înțelegem puterea pe care o au propriile stări de spirit asupra perspectivei noastre, nu mai trebuie să reacționăm față de ele sau să le cădem victimă. Lucrurile ni se vor părea până la urmă foarte diferite dacă, deocamdată, le lăsăm în pace.

## Ți se schimbă starea de spirit, nu viața

O stare sufletească pozitivă, de bună dispoziție, de funcționare psihologică sănătoasă – „acel sentiment anume". În această stare a minții, nu trebuie efectuată nicio ajustare mentală; te simți bine. Dar în acele ocazii când nu te simți bine? Înțelegerea stărilor de spirit îți permite să revii la această stare sănătoasă la scurt timp după ce o pierzi. Când înțelegi că starea de spirit – și nu viața – ți s-a schimbat brusc, capeți o perspectivă mai bună. Această nouă perspectivă te învață să nu-ți mai tratezi cu atâta seriozitate gândurile atunci când nu te simți bine – să-ți încetinești gândirea și să-ți abați atenția de la ceea ce gândești. Vei căpăta mai multă grație și răbdare vi-

zavi de stările tale de spirit, ceea ce te va ajuta să revii la o stare de funcționare sănătoasă.

Îți amintești de Stacey și de bona ei permanentă? Cum ar putea o înțelegere a stărilor de spirit să influențeze acea situație? Dacă vei privi îndeaproape, vei observa că *toate* situațiile de acest gen sunt legate de starea de spirit. Când pică într-o stare de dispoziție negativă, cum ni se întâmplă tuturor, Stacey produce gânduri negative despre viață. În acest exemplu, ea a produs gânduri negative despre părinții ei, din pricina deciziei lor de a-i angaja o bonă permanentă când era mică. Dacă ai fi întrebat-o cu o zi în urmă, când era binedispusă (o stare sufletească pozitivă), dacă îi păsa de această poveste veche, probabil că ar fi pufnit-o râsul. Poate că ar fi spus chiar ceva de genul: „Știi, e o idee grozavă, poate ar trebui să încerc și cu copilul meu."

Nu neg faptul că există momente când vei trage aceleași concluzii despre niște situații, indiferent de starea ta de spirit. Dar ceea ce simți cu privire la un anumit lucru va depinde întotdeauna de aceasta. Stacey ar putea crede, chiar și într-o stare de spirit mai pozitivă, că angajarea unei bone permanente nu este o idee grozavă pentru ea, dar nu ar fi atât de nefavorabil afectată de propriile ei gânduri.

Are sens pentru noi toţi să fim conştienţi de nivelul stării noastre de spirit, mai ales când suntem deprimaţi. Dacă Stacey şi-ar fi dat seama că este într-o stare de spirit negativă, s-ar fi *aşteptat* să reacţioneze aşa cum a făcut-o la gândurile ei cu privire la decizia părinţilor. Ar fi ştiut că avea o reacţie de influenţată de o stare de spirit negativă şi că ar fi mai bine să-şi reconsidere sentimentele când se va simţi mai bine.

Totul pare diferit în funcţie de starea de spirit. Dacă înţelegem acest principiu, compasiunea noastră faţă de noi înşine şi faţă de ceilalţi va creşte spectaculos. Vom şti că uneori partenerii sau prietenii noştri vor vedea lucrurile în roz, vor vedea oportunitatea, într-o situaţie, iar alteori vor vedea totul ca pe o problemă potenţială sau reală. Dacă înveţi să recunoşti stările de spirit ale altor oameni, vei înceta să-i mai judeci când văd totul în negru. Într-o stare de spirit negativă, *oricine* vede totul în negru. Să înţelegi stările de spirit îţi va permite să-ţi aduci singur aminte: „Firește că așa vede lucrurile dacă e într-o stare de spirit negativă.“ Fără această înţelegere, îi vei vedea pe ceilalţi ca fiind pesimişti, negativişti sau limitaţi. Uiţi că, în urmă cu o oră, aceeaşi persoană a văzut exact aceeaşi circumstanţă într-un mod cu totul diferit.

Când începem să ne dăm seama de propriile stări de spirit, deodată, starea în sine devine responsabilă, în orice moment dat, pentru perspectiva noastră asupra vieții. Într-o stare a minții mai bună, vom vedea aceeași situație diferit. Nu este o sustragere din fața responsabilității, ci un fapt de viață aplicabil în orice situație în care am fost (sau vom fi) vreodată implicați.

## Nu lua prea mult în serios starea de spirit negativă

Dacă nu vom înțelege puterea stărilor de spirit, vom tinde să punem la inimă orice ne spune partenerul de viață (sau oricine altcineva). Odată ce am înțeles principiul stărilor de spirit, vom vedea că starea de spirit negativă este un cadru favorabil pentru probleme. Cu cât petrecem mai mult timp cu cineva, cu atât mai probabil este să-l vedem într-o stare de spirit negativă. Oricine ne poate spune, când se află într-o stare de spirit negativă, lucruri pe care ne-am fi dorit să nu ni le fi spus.

Cele mai serioase probleme într-o relație se dovedesc a fi nimic mai mult decât faptul că cei doi parteneri și-au făcut un obicei din a-și lua prea mult în serios, unul altuia, stările de spirit

negative. Inevitabilitatea perspectivei şi a comportamentului partenerului atunci când este într-o stare de spirit negativă, problemele pe care eram convinşi că le aveam de atâta timp, par mai puţin înspăimântătoare când învăţăm să acordăm o atenţie plină de grijă şi respect faţă de nivelul stării de spirit a partenerului şi pur şi simplu îl „lăsăm“ să fie prost dispus. Foarte des se întâmplă ca doar lăsându-i pe ceilalţi singuri atunci când sunt într-o stare mentală proastă să fie suficient pentru ca ei să-şi revină şi să-şi redobândească judecata sănătoasă şi un sentiment sufletesc mai pozitiv.

Ultimul lucru de care au nevoie sau pe care şi-l doresc este ca cineva să-i ia la întrebări sau să se certe cu ei. Acest lucru nu face decât să le întărească şi să le adâncească starea de spirit negativă, ceea ce va atrage după sine mai multe astfel de stări. Majoritatea partenerilor nu-şi acordă unul altuia spaţiul de care au nevoie când sunt într-o stare de spirit negativă; în schimb, reacţionează de parcă ceea ce spune partenerul ar fi bătut în cuie. Nu e! Când persoana respectivă iese din acea stare de spirit negativă, va adopta o poziţie mai blândă şi va fi mai puţin dificilă.

Odată ce experimentezi acest principiu în acțiune, vei fi plăcut surprins cât de rapid și de ușor se vor rezolva de la sine situațiile supărătoare. Secretul este să vezi că vorbele și faptele partenerului, precum și ale tale, depind de starea de spirit. Când începem să percepem adevărul acestui principiu, nu vom mai căuta alți parteneri posibili pentru a-i înlocui pe cei actuali. În schimb, vom realiza că, indiferent pe cine am cunoaște, oriunde în lume, va avea destule momente de negativitate. Să treci de la un partener la altul, gândindu-te că următorul va fi mai bun, își pierde farmecul: nu există om pe lumea asta care să nu aibă dispoziții mai bune sau mai proaste. Învață să-l apreciezi și să-l înțelegi pe actualul partener – și învață să te bucuri mai mult de fiecare persoană nouă pe care o cunoști.

Putem fi plini de compasiune și de înțelegere față de cei ce se află în stări de spirit negative. Însă în momentele în care noi ne aflăm într-o stare de spirit negativă, trebuie să încetăm să ne mai dăm ascultare nouă înșine. În ciuda caracterului imperios pe care-l resimțim, în cele mai depresive stări nu vom vedea niciodată lucrurile în perspectivă. Dacă ceva pare important în acest moment, va fi tot acolo când ne vom simți mai

bine şi mai echipaţi pentru a-i face faţă. Cea mai rapidă cale spre o stare de spirit mai pozitivă este să ignorăm felul în care ne simţim într-o stare depresivă. Cantitatea şi calitatea gândirii noastre ne ţin în depresie. Pe măsură ce învăţăm să ignorăm gândurile negative, sentimentul pozitiv va reveni în scurt timp.

Nu sugerez că doar starea de spirit pozitivă este reprezentativă pentru realitate sau că starea de spirit negativă are un caracter fals. Atât starea pozitivă cât şi cea negativă vor părea reale şi justificate prin ele însele. Felul în care vezi lucrurile, când eşti într-o stare de spirit negativă, ţi se va părea mereu rezonabil. De fapt, nici nu ai putea să le vezi altfel. Ideea nu este să le vezi altfel, ci să recunoşti starea mentală în care te afli şi să înţelegi că atunci când eşti într-o stare de spirit negativă, vei genera gânduri negative. Exact aceeaşi circumstanţă în care eşti implicat astăzi ţi se va părea cu totul altfel mâine sau poate chiar peste zece minute. Dacă poţi să scapi de îngrijorare şi să aştepţi să treacă starea de spirit negativă, nivelul stării tale de bine va creşte din nou. Pe măsură ce sentimentele tale devin mai importante pentru tine decât gândirea ta, calitatea lor se va îmbunătăţi.

## Nu încerca să-ţi rezolvi problemele când te afli într-o stare de spirit negativă

De câte ori te-ai auzit spunând: „Nu-mi stătea deloc în fire“ sau „Nu se poate ca eu să fi vorbit aşa – oare mi-am pierdut minţile?“ Există o veste bună şi una proastă despre această tendinţă comună. Vestea proastă este că tu ai spus ce ai spus, şi nimeni altcineva, aşa cum s-a mai întâmplat şi în trecut şi cum se va întâmpla mereu când îţi vei pierde perspectiva asupra viitorului. Vestea bună este că erai tu, într-adevăr, dar într-o stare de spirit negativă; era un mod de a vorbi specific stării de spirit negative. Dacă nivelul stării tale de spirit ar fi fost mai ridicat, circumstanţele tale ţi s-ar fi părut cu totul altfel, şi tu te-ai fi comportat diferit.

Vestea bună, în sens practic, este că de aici înainte vei putea să recunoşti şi să accepţi starea de spirit negativă de fiecare dată când o resimţi. Respectă puterea unei stări de spirit negative, convingerea cu care priveşti latura întunecată, problematică a unei situaţii. Prin prisma naturii stărilor de spirit, nu vei vedea lucrurile altfel atunci când treci printr-una sau alta. Dar *poţi* învăţa să nu ai încredere în tine şi în gândurile pe care le generezi când ajungi într-o stare de spirit

negativă. Dacă o problemă reală există atunci când eşti deprimat, nu te îngrijora – ea va fi acolo şi când nivelul stării tale de spirit creşte. Şi când acest lucru se întâmplă, vei fi mai bine echipat pentru a-i face faţă. N-are niciun sens să pui prea mult accentul pe ceea ce gândeşti când eşti deprimat – făcând acest lucru nu vei reuşi decât să te ţii departe de un sentiment de mulţumire.

## Rezolvă-ţi problemele când eşti într-o stare de spirit pozitivă

Dacă am confrunta pe cineva când este într-o stare de spirit negativă, am putea fi siguri de rezultat. Persoana respectivă va deveni defensivă, agitată şi non-receptivă. Acelaşi lucru este valabil şi pentru noi înşine. Dacă încercăm să rezolvăm o problemă sau să luăm o hotărâre importantă când nivelul stării noastre de spirit este unul scăzut, cel mai probabil vom fi dezamăgiţi de noi înşine şi ne vom regreta comportamentul.

Într-o stare de spirit negativă, nu avem acces la înţelepciunea noastră. Partea derutantă a acestui aspect al principiului enunţat este că *tocmai atunci când ne aflăm într-o stare de spirit nega-*

*tivă, vom dori să ne rezolvăm problemele și să-i confruntăm pe ceilalți*. Tentația va fi mereu acolo. Starea de spirit negativă generează confuzie și resentimente. Ne încurajează să ne dorim să „dăm de capăt chestiunii respective", să „analizăm ceea ce ne spun ceilalți", să „lucrăm la capitolul comunicare" și să „ne exprimăm sentimentele". Dar sentimentele pe care le ai când ești într-o stare de spirit negativă nu sunt sentimentele tale adevărate – sunt sentimentele pe care tu (și ceilalți) le trăiești când te afli într-o stare de spirit negativă. Singurele sentimente pe care le vei experimenta vreodată când ești într-o stare de spirit negativă sunt cele negative; așadar, nu are niciun sens să te încrezi în ele sau să acționezi în baza lor. Soluția este să aștepți până când starea ta de spirit se îmbunătățește, *ceea ce se va întâmpla, de la sine.* Cu cât vei acorda mai puțină atenție gândirii tale atunci când ești într-o stare de spirit negativă, cu atât mai repede ți se va îmbunătăți starea de spirit. Atunci, și numai atunci, sentimentele tale mai înțelepte vor ieși la iveală.

Apoi, chiar dacă te vei simți constrâns să iei niște măsuri serioase, vei intui care este calea cea mai potrivită. Dacă vrei să ai o discuție despre ceva ce te deranjează, momentul oportun

este atunci când te afli într-o stare de spirit pozitivă. Principiul stărilor de spirit nu spune să eviţi confruntarea – ci doar s-o eviţi când eşti deprimat. Principiul furnizează calea cea mai uşoară, mai elegantă şi mai productivă de abordare a vieţii.

O altă confuzie cu privire la principiul stărilor de spirit este că uneori, când eşti prost dispus, ai impresia că trebuie să îi confrunţi pe ceilalţi. Deşi acest lucru este adevărat uneori, nu este atât de frecvent pe cât îţi imaginezi. Deseori, doar câteva minute departe de problemă pot fi tot ce-ţi trebuie pentru a dezamorsa situaţia. Starea de spirit este *cauza primară* – şi nu efectul – celor mai multe neînţelegeri şi probleme. Mai întâi a fost starea de spirit. Într-o stare de spirit mai bună, acelaşi scenariu ar fi părut complet diferit.

În acele rare ocazii când chiar trebuie să confrunţi pe cineva, când tu (sau respectivul) eşti într-o stare de spirit negativă, cel mai important lucru de care trebuie să ţii seama este că te afli într-o stare de spirit negativă, iar ca urmare, viziunea ta asupra situaţiei este suspectă şi limitată. Această înţelegere îţi conferă perspectivă.

Accesarea sănătăţii mentale, ca orice altceva, devine mai uşoară pe măsură ce exersezi. Cu cât ai mai mare încredere în acel sentiment plăcut de fericire, cu atât mai uşor va fi să-l păstrezi

mai mult timp. Exersează ignorarea stării de spirit negative, mai degrabă decât analizarea ei, și vei vedea cât de rapid va dispărea. Starea de spirit negativă este o distorsiune în gândirea noastră. Acceptă starea de spirit negativă ca făcând parte din viață, fă tot ce poți pentru a o ignora, și în viața ta va predomina funcționarea psihologică sănătoasă.

CAPITOLUL TREI:

# Principiul REALITĂȚILOR SEPARATE

*Nu vedem lucrurile așa cum sunt,*
*ci așa cum suntem.*
- Anaïs Nin

Dacă ai călătorit în țări străine, ești conștient de vastele diferențe dintre culturi. Chiar și cei care nu au călătorit au văzut probabil descrieri la televizor, în filme sau au citit în cărți. Principiul realităților separate spune că diferențele dintre indivizi sunt la fel de vaste ca și cele dintre diferite culturi. După cum nu ne-am aștepta ca oamenii din culturi diferite să vadă sau să facă lucrurile la fel ca noi, principiul realităților separate ne spune că diferențele individuale din cadrul sistemelor noastre de gândire împiedică, de

asemenea, acest lucru. Nu este o problemă de tolerare a diferenţelor comportamentale, ci de înţelegere a faptului că lucrurile efectiv *nu au cum* să stea altfel.

În cele două capitole precedente, am discutat despre două moduri esenţiale în care oamenii funcţionează din punct de vedere psihologic, prin gândire şi stări de spirit. Deoarece fiecare finţă umană funcţionează în aceste moduri, este imposibil pentru două fiinţe umane, aparţinând sau nu aceleiaşi culturi, să vadă lucrurile exact la fel. Nu există excepţii la această regulă. Fiecare sistem de gândire este unic prin el însuşi. Este format printr-un proces de gândire care depinde de un aport. Părinţii, mediul, interpretările, memoria, percepţia selectivă, circumstanţele, nivelul stării de spirit – mulţi factori joacă un rol în stabilirea sistemului nostru individual de gândire. Combinaţiile sunt infinite şi imposibil de duplicat între indivizi.

Înţelegerea acestui principiu poate elimina efectiv disputele. Când ne aşteptăm să vedem lucrurile diferit, când ni se pare de la sine înţeles că alţii vor face lucrurile diferit şi când înţelegem că alţii vor reacţiona diferit decât noi la acelaşi stimul, compasiunea pe care o avem pentru noi înşine şi pentru ceilalţi creşte spectaculos. În

momentul în care ne aşteptăm la altceva, există potenţial pentru conflict. Acest lucru este adevărat la scară mică, între doi oameni care au o relaţie, sau la scară mare, cum ar fi în relaţiile dintre naţiuni. Putem vedea oriunde ilustrări ale acestui principiu. Cu atenţia (gândirea) distrasă de la propriile aşteptări, suntem liberi să experimentăm esenţa unică a fiecărei persoane, ceea ce ne creează o stare plăcută şi ne maximizează potenţialul relaţiilor cu ceilalţi.

## Este inutil să încerci să-i schimbi pe ceilalţi

În relaţii, problemele apar esenţialmente în două moduri. Fie credem că alţii *chiar văd* lucrurile la fel ca noi, aşa că nu le putem înţelege reacţiile sau suntem supăraţi din pricina acestora – sau considerăm că alţii *ar trebui* să vadă la fel ca noi, pentru că noi vedem realitatea aşa cum este ea. Când înţelegem principiul realităţilor separate, ne eliberăm de aceşti catalizatori ai problemelor relaţionale. Nu numai că alţii n-ar trebui să vadă lucrurile la fel ca noi, dar, de fapt, ei nici nu pot s-o facă. Natura sistemelor individuale de gândire ne împiedică să vedem lucrurile aşa cum le văd alţii – şi pe alţii să vadă lucrurile exact la fel ca noi. Această nouă înţelegere ne eliberează de

o falsă idee şi ne redă posibilitatea de a ne bucura de diferenţele dintre noi. Una este să spui „Varietatea dă gust vieţii", şi cu totul altceva să crezi şi să înţelegi cu adevărat acest lucru. Secretul pentru a crede acest lucru nu este să te forţezi să gândeşti astfel, ci să vezi că, dintr-o perspectivă psihologică, diferenţele dintre oameni şi dintre perspectivele lor asupra vieţii au sens pe deplin.

Când înţelegi aspectul realităţilor separate, nu există niciun motiv logic pentru care să iei la modul personal ce spun sau ce fac alţii. Oamenii îşi petrec existenţa demonstrându-şi lor înşişi că versiunea lor despre viaţă este validă, realistă şi corectă. Acest aspect autovalidator al sistemelor de gândire va indica spre nenumărate exemple pentru a-şi demonstra singur validitatea. Când înţelegi această idee, vezi cât de inutil este să încerci să-i schimbi pe ceilalţi sau chiar să te cerţi cu ei. Când te cerţi, cealaltă persoană este de obicei atât de convinsă că are dreptate încât ar putea chiar să se folosească de informaţiile *tale* pentru a-şi demonstra poziţia, ca în exemplul următor.

Să luăm cazul unui cuplu căsătorit de douăzeci de ani – soţul îi priveşte pe oameni ca fiind în general critici, prin natura lor, în timp ce soţia îi priveşte ca fiind laudativi atunci când acest lucru este cu putinţă. Ani întregi, ei s-au certat anume pe această temă, soţul indicând spre ne-

numărate exemple care să arate că oamenii sunt critici și agresivi. Pentru fiecare exemplu cu care venea soțul, soția aducea un contra-exemplu pentru a-și demonstra poziția. Niciunul dintre ei nu poate înțelege cum de celălalt este atât de orb în fața „evidențelor". Într-o zi, cei doi se află la restaurant și îl aud pe unul dintre chelneri spunându-i colegului său: „Ai văzut ce pălărie avea femeia de la masa doi? Uau!" Soția se întoarce imediat spre soț și îi spune: „Vezi? Iată alt exemplu de persoană laudativă. Ce drăguț! Ce mai trebuie ca să înțelegi și tu că oamenii caută ocazii pentru a le face celorlalți complimente?" Soțul se uită șocat la soție și-i spune: „Complimente? Despre ce vorbești? Tipul râdea de pălăria bietei femei."

Această neînțelegere amuzantă este clarificată într-o clipă, când înțelegem dinamica a ceea ce s-a petrecut, de fapt. Tot ce trebuie să faci este să accepți, ca pe ceva de la sine înțeles, că fiecare dintre noi privește viața prin prisma propriei realități separate sau a propriei interpretări asupra vieții, a propriului cadru de referință. Niciunul din noi nu-și pune la îndoială propria versiune asupra realității deoarece, pentru noi, pare întotdeauna adevărată. Oriunde ne-am uita, vedem exemple care ne demonstrează în permanență că avem dreptate.

## Realităţile separate sunt un fapt de viaţă

Secretul pentru a accepta realităţile separate şi a le vedea frumuseţea este să vezi inocenţa desăvârşită a procesului. Vedem ceea ce vedem pe baza condiţionărilor şi credinţelor noastre (sistemele noastre de gândire). Mintea ta va interpreta un set de circumstanţe în contextul a ceea ce cunoaşte deja sau consideră a fi adevărat. Pentru că ai o cunoaştere unică şi un set unic de fapte din trecutul tău, interpretarea ta asupra oricărei situaţii o să varieze în consecinţă. Este ca şi cum mintea ta ar fi un complex sistem computerizat, şi la fel ca în cazul unui computer, interpretarea datelor depinde de aportul anterior de date. La fel se întâmplă şi cu noi. Mintea noastră procesează informaţia curentă bazându-se întru totul pe cunoştinţele anterioare. Pur şi simplu nu există o cale de a evita realităţile separate, iar dacă nu acceptăm şi nu înţelegem acest fapt de viaţă, vom fi frustraţi sau poate chiar ne vom distruge viețile. Odată cu înţelegerea ei, această cunoaştere poate fi o sursă de înţelepciune, de bucurie şi de umor.

Înţelegerea realităţilor separate *nu* înseamnă că trebuie să renunţi la cele mai profunde opinii sau credinţe ale tale. Credinţele şi opiniile în sine sunt neutre. Sunt un aspect de viaţă puter-

nic și interesant, care îmbogățește spiritual. Elementul important în fericire, sănătate mentală și mulțumire personală este *relația* ta cu acele credințe și opinii. Crezi că felul în care privești viața reprezintă singura realitate efectivă și de necontestat? Sau înțelegi că interpretările tale asupra vieții și credințele tale actuale derivă din propriul tău sistem de gândire, iar dacă informația conținută în acel sistem de gândire ar fi diferită, și concluziile tale ar fi diferite? Ideea nu este să etichetezi anumite credințe sau idei ca fiind corecte sau greșite, ci pur și simplu să înțelegi cum sunt derivate ideile și inevitabilitatea faptului că vezi lucrurile diferit față de ceilalți. Când înțelegem principiul realităților separate, putem continua să ne menținem orice credință sau opinie pe care am avea-o – diferența va fi că aceste credințe personale, și obiecțiile oamenilor la ele, nu ar mai constitui o asemenea sursă de ostilitate și suferință.

## Mecanismele de apărare vor ceda și inimile se vor deschide

Înțelegerea realităților separate ne aduce incontestabil mai aproape de cei pe care-i cunoaștem și-i iubim. Ne ajută să-i înțelegem pe ceilalți și ne face totodată să fim mai interesanți și mai accesibili. Când înțelegem cu adevărat că ideile

noastre despre viaţă provin din sistemele noastre de gândire şi nu reprezintă neapărat realitatea, alţi oameni sunt atraşi spre noi.

Şi iată de ce: Cu toţii avem interese legitime în validarea propriilor credinţe. Dar sistemelor de gândire (ale noastre sau ale celorlalţi) nu le place să fie ameninţate sau influenţate. Când abordezi pe cineva, nu cu intenţia de a-i schimba credinţele, ci cu un interes şi respect sincer faţă de perspectiva lui asupra vieţii, mecanismele de apărare cedează şi inimile se deschid. Oamenii care acceptă din toată inima acest aspect al realităţilor separate au relaţii mai satisfăcătoare decât au visat vreodată că este posibil. Adeseori, dezvolţi relaţii cu oameni despre care ajunsesei să crezi că nu ai fi putut vreodată să-i placi. Decât să fii frustrat sau furios din pricina diferenţelor individuale ale unei persoane, începi s-o vezi pe acea persoană într-o altă lumină, o inocenţă care nu se află doar în ei – dar şi în tine. Rezultatul este, de ambele părţi, o atenuare a credinţelor, o nouă apreciere reciprocă şi un sentiment plăcut, pozitiv.

Principiul realităţilor separate poate fi reprezentat printr-un continuum:

Intoleranţă ——— Toleranţă ——— Înţelegere

Cei mai mulţi oameni cred că problemele în relaţii încep să apară în extremitatea stângă a scalei. Şi au dreptate. Pe măsură ce ne deplasăm spre toleranţă, problemele sunt abordate, dar rareori sunt rezolvate. Deşi toleranţa este în mod cert preferabilă intoleranţei, ea reprezintă doar o mică porţiune din distanţa de străbătut până la locul de pe scală în care trebuie să ajungi dacă vrei să ai relaţii fericite, satisfăcătoare. Toleranţa faţă de ceilalţi şi faţă de felul lor de a fi în lume sugerează o formă subtilă de superioritate din propria noastră poziţie sau perspectivă. Din ceea ce ştii acum despre sistemele de gândire şi realităţile separate, ştii că ideile tale personale despre viaţă şi despre cum ar trebui aceasta trăită nu pot fi superioare ideilor altora. Informaţia din sistemul tău de gândire este la fel de arbitrară ca şi cea din sistemul de gândire al altuia. Ideile, crdinţele, opiniile şi reacţiile la viaţă sunt un produs şi o funcţie a informaţiei şi a stimulului pe care le-ai asimilat, iar acest lucru este deopotrivă adevărat pentru oamenii care au vederi asupra vieţii diametral opuse faţă de ale tale. Dacă nu înţelegi acest lucru, diferenţele dintre oameni pot deveni o sursă majoră de frustrare. Dacă înţelegi realităţile separate, aceleaşi diferenţe individuale devin o sursă de interes, de dezvoltare şi de inspiraţie.

## Dezvoltarea şi compromisul devin posibile

În special atunci când diferenţele par insurmontabile, înţelegerea realităţilor separate are implicaţii practice imense. Dacă abordăm pe altcineva cu înţelegere, acest lucru deschide calea spre dezvoltare. Când nu privim alte poziţii ca fiind inferioare sau greşite, acceptăm informaţia nouă fără ca vechiul nostru sistem de gândire s-o discrediteze. Fără această înţelegere, sistemul nostru de gândire preia controlul şi ne împiedică să ascultăm cu adevărat. Ascultă fără a judeca, iar persoana cu care eşti va simţi respectul pe care-l ai faţă de poziţia sa şi disponibilitatea ta de a asculta. Rezultatul este o creştere a înţelegerii şi o atenuare a ambelor puncte de vedere – esenţa compromisului sau a colaborării, scoţând la iveală ce este mai bun în noi înşine şi în ceilalţi.

Să revenim, încă o dată, la reflecţiile lui Stacey cu privire la decizia părinţilor ei de a-i angaja o bonă permanentă când era mică. Dacă Stacey nu înţelege realităţile separate, nici nu este de mirare că o asemenea decizie a supărat-o. Până la urmă, era ceva foarte diferit faţă de propriile ei convingeri despre creşterea copiilor! Pentru că

ea credea cu atâta tărie în propriile gânduri, avea tendința de a zăbovi asupra lor, pricinuindu-și singură și mai multă suferință. Când Stacey a reflectat pentru prima oară la decizia părinților ei, a făcut-o în lipsa unei înțelegeri sau aprecieri a realităților separate. Ea nu era capabilă să înțeleagă de ce părinții ei ar lua o asemenea decizie. În plus, era la fel de deranjată și de alte decizii și opinii care nu coincideau cu punctele ei de vedere.

O înțelegere a realităților separate i-ar permite lui Stacey luxul de a reflecta fără să se enerveze sau să judece. Ar ști că părinții ei au luat deciziile pe care le-au luat bazându-se – nici mai mult, nici mai puțin – decât pe ceea ce era adevărat pentru ei la momentul respectiv. Stacey nu și-ar mai eticheta propria reacție ca fiind corectă și pe cea a părinților ei ca fiind greșită, ci le-ar recunoaște pe ambele ca fiind pur și simplu decizii diferite, bazate pe sisteme de gândire diferite. Relația lui Stacey cu părinții ei ar fi marcată de respect și iubire reciprocă mai degrabă decât de îndoieli și acuzații.

Neînțelegerea principiului realităților separate poate duce la conflicte și frustrări constante. Soluția este să dobândești o înțelegere adecvată a acestui concept și să ai modestia de a admite

că nu poți întotdeauna să pătrunzi în mintea altuia. Oricât de ușor ai înțelege un anumit lucru sau oricât de evidentă ți s-ar părea o situație, altcineva o va evalua diferit și va fi la fel de sigur de poziția sa.

CAPITOLUL PATRU:

# Principiul SENTIMENTELOR

*Eşti la numai un gând distanţă*
*de un sentiment plăcut.*
- Sheila Krystal

Ai la dispoziţie un sistem de navigaţie sigur, care să te călăuzească prin viaţă. Acest sistem, format exclusiv din sentimentele tale, te înştiinţează când te abaţi de la drumul bun şi te îndrepţi spre nefericire şi conflict, îndepărtându-te de funcţionarea psihologică sănătoasă. Sentimentele tale acţionează ca un barometru, înştiinţându-te cum stai cu presiunea atmosferică internă.

Recunoaştem legătura puternică dintre gândirea şi experienţa noastră de viaţă. Când gândim,

simţim imediat efectele gândurilor noastre. Se întâmplă într-o clipă şi, pentru cei mai mulţi dintre noi, fără a conştientiza că se întâmplă.

Gândim într-unul din cele două moduri: fie din obişnuinţă, prin sistemul nostru individual de gândire, fie prin ceea ce se numeşte o „stare de spirit naturală" – funcţionarea psihologică sănătoasă. Am discutat efectele gândirii prin intermediul sistemului de gândire. În acest capitol, vei vedea că ai o alternativă foarte reală.

Al patrulea principiu afirmă că sentimentele noastre ne spun, cu acurateţe desăvârşită, când gândirea noastră este disfuncţională. Când nu suntem conştienţi că gândim, gândurile noastre sunt generate prin sistemul de gândire, şi nu printr-o funcţionare sănătoasă. Dacă n-ar fi sentimentele noastre, n-am şti niciodată când suntem captivi în propriile sisteme de gândire sau când suntem într-o stare de spirit negativă. Am fi convinşi că privim viaţa cu realism, chiar şi în cea mai proastă stare mentală.

Când nu suntem captivi în sisteme de gândire, sentimentele noastre rămân pozitive. Avem un sentiment de mulţumire şi o stare de bucurie în orice am face. Nu pare să existe vreo explicaţie raţională pentru sentimentul pozitiv; pur şi simplu ne simţim bine. Experimentăm sentimen-

tele umane mai profunde, mai generale, care sunt generate de o stare de spirit naturală: mulțumire, iubire și recunoștință. Aceasta este o stare în care vedem viața limpede. Avem o concentrare calmă – mintea noastră este limpede. Putem face orice în această stare de spirit (inclusiv lucruri neplăcute) pentru că mintea nu ne este ticsită cu gânduri despre trecut, viitor sau judecăți cu privire la felul în care ne simțim. Ne ocupăm de orice, sau de oricine, se află în fața noastră. Aceasta este starea de spirit din care evoluează idei noi și creative, și din care soluțiile la probleme par evidente. Fiecare dintre noi are acces la această stare a minții, și atunci când o trăim, niciun fel de ajustări mentale nu se impun – totul se desfășoară pur și simplu natural.

Când experiența noastră de viață este altfel decât plăcută, sistemul sentimentelor de prevenire se declanșează ridicând un steag roșu și ne amintește că ne-am abătut de la drumul bun. Am revenit la gândirea prin sistemul de gândire. Acum avem o gândire disfuncțională și este timpul să facem o ajustare mentală.

Sentimentele noastre sunt pentru sănătatea mentală ca luminile de avertizare de pe bordul automobilelor noastre. Amândouă ne înștiințează că e timpul s-o luăm mai ușor. Când sun-

tem cu maşina, încetinim. E timpul să tragem pe dreapta.

La fel, când suntem nemulţumiţi, trebuie să ne limpezim mintea şi să ne oprim şirul gândurilor – ceea ce ne readuce la sentimente pozitive. Renunţă temporar la gândirea care provine dintr-un cadru de referinţă distorsionat şi obişnuit. Aminteşte-ţi, să respingem sau să încetăm să mai dăm ascultare gândurilor supărătoare nu înseamnă să pretindem că anumite lucruri nu ne deranjează sau că nu au nevoie de îmbunătăţiri. Dar niciodată nu va izvorî o soluţie bună sau idei noi dintr-o gândire disfuncţională – ci doar dintr-o stare sufletească pozitivă, în care viaţa pare uşoară. Trebuie să începem să ne discreditãm validitatea sistemului nostru de gândire când vine vorba despre menţinerea şi accesarea propriei noastre sănătăţi mentale. Decide, odată pentru totdeauna, că sentimentele negative nu merită apărate şi întreţinute.

Singura valoare a sentimentelor negative este aceea de a ne înştiinţa că privim viaţa într-o manieră distorsionată. Această idee este puternic contestată în concepţia psihologică actuală. Mulţi psihologi din ziua de azi, dacă nu chiar toţi, împărtăşesc credinţa că a deveni mai conştient de sentimentele tale (oricare ar fi acestea) şi a le

exprima apoi reprezintă o dovadă de maturitate emoțională. Nimic mai fals. Dacă starea de spirit este sursa experienței tale, atunci când ești într-o stare de spirit negativă sau te simți rău, vei genera gânduri negative în sută la sută din cazuri. Dacă te simți rău, și un psiholog (sau altcineva) te întreabă cum te simți, el îți cere, de fapt, să explici cum vezi viața când ești într-o stare de spirit proastă. Când vei fi într-o stare de spirit mai bună, vei avea o descriere radical diferită asupra acelorași evenimente. Starea de spirit negativă nu are altă valoare decât să-ți aducă aminte că ai o gândire disfuncțională și că în prezent nu ar trebui să te încrezi în tine sau să îți dai ascultare la modul serios.

## Nu te încrede în sentimentele tale când ești într-o stare de spirit negativă

Adu-ți aminte, când suntem într-o stare de spirit negativă, întotdeauna vom fi capabili să indicăm motive pentru care avem o anumită părere și vom fi tentați să ne încredem în gândurile noastre. Dar gândurile noastre când suntem într-o stare de spirit negativă vor fi distorsionate, și pentru că sentimentele sunt rezultatul direct al gândirii, și sentimentele vor fi distorsionate. Sen-

timentele neplăcute sunt un indicator precis pentru a ne înștiința când gândim direct din sistemul nostru de convingeri – obiceiurile, convingerile, casetele care ni se derulează în minte.

Sistemul de ghidare al sentimentelor funcționează perfect, în sută la sută din cazuri – încrede-te în el. Nu contează dacă te simți stresat, copleșit, furios, deprimat, singur, frustrat, gelos, critic sau anxios. Aceste sentimente, și altele asemenea, sunt aici să-ți spună că privești viața prin intermediul sistemului tău de gândire, nu prin intermediul stării tale mentale naturale. Dacă vei continua să gândești în același mod neproductiv, nu vei găsi răspunsurile pe care le cauți.

Când un avertizor luminos pâlpâie în mașina ta, motivul anume pentru care pâlpâie nu este, inițial, atât de crucial ca faptul în sine că *pâlpâie*. Ceea ce trebuie să faci este să tragi pe dreapta și să oprești motorul. Sentimentele noastre funcționează în mod analog. Ori de câte ori ne simțim furioși, geloși, plini de resentimente, lacomi, deprimați sau nefericiți în vreun fel, trebuie să înțelegem că aceste sentimente sunt produse de propriul nostru sistem de gândire și nu sunt naturale, precise sau reprezentative pentru realitate.

## Funcţionarea psihologică sănătoasă

Nu există vreo magie sau vreun mister în privinţa funcţionării psihologice sănătoase: Aceasta este prezentă întotdeauna când nu suntem angajaţi în sistemul nostru obişnuit de gândire. Funcţionarea sănătoasă este sentimentul pe care-l experimentăm când (aproape) nimic nu ne tulbură mintea – o stare sufletească pozitivă, care există fără niciun motiv aparent. Copiii posedă frecvent această stare mentală, experimentând viaţa simplu, fără a-i asocia prea multe gânduri negative. Atunci când resimt negativitate sau frustrare, sunt capabili să se debaraseze rapid de aceasta şi să revină la starea lor naturală de fericire.

Încă din copilărie, cu toţii am experimentat funcţionarea sănătoasă de nenumărate ori. Poate că s-a întâmplat pe când stăteai în faţa unui şemineu, făceai o plimbare sau priveai un apus frumos – funcţionarea sănătoasă este prezentă oricând te simţi minunat fără un motiv anume. Important este că nu acel şemineu sau acea activitate ţi-au creat sentimentul plăcut. Ceea ce s-a întâmplat însă a fost că te-ai relaxat temporar, ţi-ai eliberat mintea de griji şi pur şi simplu ţi-ai rezervat câteva momente pentru a te bucura de viaţă. În cazul în care crezi că ai nevoie de un

şemineu sau de o anumită activitate pentru a-ţi elibera mintea, vei fi capabil să te relaxezi şi să fii mulţumit doar în anumite situaţii. Odată ce înţelegi că tu însuţi, şi nu focul din şemineu sau apusul, eşti cel care creează sentimentul lăuntric plăcut, poţi să-ţi eliberezi mintea în voie. Devine mai uşor pe măsură ce exersezi, te asigur.

## Funcţionarea sănătoasă nu depinde de circumstanţele noastre

Cu toţii avem acces la funcţionarea sănătoasă oricând ne dorim – odată ce ştim că aceasta există independent de circumstanţele noastre. Faptul că ştim acest lucru ne permite să ne simţim bine chiar şi când lucrurile nu merg grozav. Atâta timp cât mintea nu ne este concentrată asupra grijilor noastre, ne vom păstra funcţionarea sănătoasă şi ne vom menţine starea de bine. În această stare sufletească pozitivă, vom fi echipaţi să abordăm eficient orice aspect al vieţii noastre. În momentul în care mintea iese din această stare şi revine la sistemul nostru de gândire (care ne va reaminti de grijile noastre), ne pierdem starea de bine şi începem să vedem iarăşi viaţa ca pe o serie de probleme ce trebuie depăşite.

Sentimentele tale sunt barometrul care îți indică dacă experimentezi viața prin sistemul tău de gândire sau prin starea naturală a minții tale. Dacă te simți deprimat, furios sau frustrat, aceste sentimente îți indică faptul că gândirea ta este disfuncțională, că nu experimentezi viața așa cum ar putea fi ea trăită. Indiferent la ce te-ai gândi, renunță, ignoră paraziții și efectuează ajustările mentale necesare pentru a-ți limpezi mintea. Schimbă-ți atitudinea din modul computerizat în modul transmițător – de la sistemul tău de gândire la funcționarea sănătoasă. Adu-ți aminte, ești la numai un gând distanță de un sentiment plăcut.

## O ultimă vizită la Stacey

Să revenim pentru ultima oară la Stacey și la reflecțiile sale despre decizia părinților ei de a-i angaja o bonă permanentă când era mică. Pentru că Stacey nu a înțeles adevăratul scop al sentimentelor sale, a crezut cu inocență că, deoarece se simțea rău, probabil că avea un rost să se gândească la motivul pentru care se simțea așa. Ea a crezut că gândirea ei îi spune, cu siguranță, adevărul despre părinți. Continuând să reflecteze la asta, s-a simțit tot mai rău și mai rău până când

s-a convins că sentimentele ei negative erau justificate şi că avea tot dreptul să fie furioasă.

Dacă Stacey ar fi înţeles adevăratul scop al sentimentelor sale, le-ar fi folosit ca semnal de avertizare. Resentimentele şi furia ei ar fi dispărut pentru că ea ar fi realizat că gândea în maniera ei obişnuită, disfuncţională, care o conducea direct spre nefericire. Ar fi renunţat la gândurile ei sau ar fi avut înţelepciunea să-şi acorde mai puţină atenţie ei înseşi şi să revină la o stare sufletească mai plăcută. În această stare sufletească mai plăcută, putea continua să reflecteze fără pericolul de a-şi strica ziua (sau săptămâna) sau de a-şi deteriora relaţia cu părinţii.

De fiecare dată când experimentăm viaţa din starea noastră mentală cea mai naturală, ne simţim fericiţi. Vom fi capabili să facem acest lucru indiferent de ce se întâmplă în jurul nostru – chiar şi când suferim după pierderea cuiva drag. Când ne accesăm funcţionarea sănătoasă, suferinţa emoţională se resimte altfel – este tot dureroasă, dar include şi o recunoştinţă autentică pentru faptul că am cunoscut acea persoană pe care am pierdut-o. A funcţionat de minune în viaţa mea atunci când unul dintre prietenii mei cei mai buni a murit tragic, în drum spre nunta mea, într-un accident produs de un şofer beat. În

loc să mă gândesc la el cu tristețe, am fost capabil să-mi eliberez mintea și să simt o enormă recunoștință pentru că am avut un prieten atât de minunat. În loc să-mi pară rău pentru mine sau pentru familia prietenului meu, îmi tot veneau în minte amintiri dragi din trecutul nostru împreună. Nu m-am lăsat copleșit de sentimentele mele de tristețe și am fost capabil să funcționez.

Pe măsură ce încorporezi aceste principii în viața ta, vei continua să ai toate acele sentimente umane firești, delicate, pe care le-ai simțit și în trecut. Emoțiile care se vor schimba sunt cele care îți paralizează existența – cele care te împiedică să-ți trăiești viața plină de vitalitatea și de semnificația de care esti în stare. Ceea ce *se va* schimba este relația ta cu propriile emoții. În loc să te simți copleșit de ele, le vei experimenta cu înțelegere. În situații ce implică suferința după pierderea cuiva, este perfect firesc să simți o tristețe profundă. Accesarea funcționării sănătoase îți permite să experimentezi chiar și emoțiile dificile demonstrând compasiune pentru tine însuți, o înțelegere a ceea ce se petrece înlăuntrul tău. Folosește-te de principiul sentimentelor ca de un instrument de navigație care să te ajute să te vindeci și să te călăuzească înapoi spre locul în care vrei să fii.

Aşadar, ce să facem când ne simţim furioşi, deprimaţi sau anxioşi? Cum scăpăm de aceste emoţii şi revenim la funcţionarea sănătoasă? Ai încredere în principiul sentimentelor şi înţelege adevărul pe care-l conţine. Când înţelegem de unde provin sentimentele noastre negative (gândirea obişnuită), nu este nevoie să le apărăm sau să ne agăţăm de ele. Cum putem apăra ceva despre care ştim că este arbitrar? Sentimentele negative vor dispărea destul de rapid dacă pur şi simplu le lăsăm în pace. Ele sunt create de gândurile noastre – să ne concentrăm asupra lor sau să le analizăm nu va face decât să extindă şi să adâncească experienţa negativă.

Pe măsură ce aprecierea pentru funcţionarea sănătoasă şi experienţa noastră vizavi de aceasta se consolidează, înţelegem că nu ar trebui să facem apel la sistemele noastre de gândire pentru a rezolva probleme importante în viaţă. Înţelepciunea şi judecata noastră sănătoasă provin dintr-o stare sufletească mai pozitivă – dintr-o minte liniştită şi odihnită. Când ne simţim bine, suntem echipaţi mai potrivit pentru a rezolva orice problemă s-ar putea ivi.

Când înţelegi de unde îţi vine starea sufletească pozitivă şi încetezi să-ţi mai urmezi sentimentele negative ca pe o cale viabilă spre

rezolvarea problemelor și spre fericire, gravitezi în mod natural spre funcționarea sănătoasă și începi să-ți discreditezi, tot mai mult și mai mult, sentimentele negative. Făcând acest lucru, observi că sentimentele negative pe care le experimentezi sunt mai puțin severe și nu durează la fel de mult ca altădată. Ești capabil să te îndepărtezi mai rapid de aceste stări de spirit.

Odată ce ai înțeles funcționarea sănătoasă, nu mai ești tentat să-ți analizezi sau să-ți gândești calea spre fericire. Fericirea este deja în tine – doar că este acoperită de gândirea ta negativă, parazitară. În loc să-ți gândești calea spre fericire, încetează să te mai gândești la lucruri care te deranjează sau te înfurie. Îndreaptă-ți atenția spre altceva pentru a-ți suscita starea sufletească pozitivă. Ceea ce nu înseamnă să pretinzi că acele lucruri nu te privesc; înseamnă doar să înțelegi de unde provin sentimentele pozitive și cele negative.

A înțelege de unde provin sentimentele noastre ne permite să le folosim ca ghid direcțional, așa cum erau menite să fie. Dacă experiența noastră internă de viață nu este una plăcută, știm că ne creăm singuri nefericirea, prin propriul sistem de gândire. Ne vom recunoaște și valorifica alternativele – efectuarea schimbării mentale

pentru a scăpa de griji, renunţarea la gândirea obişnuită şi revenirea la o stare naturală de bine.

CAPITOLUL CINCI:

# Principiul MOMENTULUI PREZENT

S-au spus multe despre „trăirea în prezent". Practic, de-a lungul istoriei, toţi instructorii spirituali au sugerat această soluţie. De fapt, aceasta poate fi unul dintre cele mai vechi şi mai înţelepte sfaturi pentru a trăi o viaţă fericită. Totuşi, în ciuda sublinierii importanţei acestui sfat, foarte puţini oameni par capabili să implementeze acest principiu critic în viaţa de zi cu zi. Cred că acest concept aparent simplu este atât de evaziv deoarece mintea neantrenată este foarte asemănătoare cu un căţeluş – o ia la goană fără să ştie încotro se îndreaptă! Nu trece mult, şi căţelușul (ca şi gândurile noastre) se îndepărtează de noi.

Dintre cele cinci principii discutate în carte, pe acesta este cel mai puţin probabil ca psihote-

rapeutul tău să ţi-l fi împărtăşit. În fond, o mare parte din psihoterapie se axează pe discutarea copilăriei tale şi pe alte chestiuni vizând trecutul tău. Şi cu toate că poţi într-adevăr să dobândeşti o perspectivă asupra vieţii tale actuale, înţelegându-ţi trecutul, aproape întotdeauna se exagerează în această privinţă. A-ţi menţine atenţia concentrată asupra trecutului (sau a viitorului) poate deveni un obicei perfid de care cu greu mai poţi scăpa. Mulţi psihoterapeuţi chiar îşi încurajează clienţii să trăiască în trecut (sau în viitor), fără a realiza că fac acest lucru şi cu siguranţă fără rele intenţii. Dacă ai fost vreodată la psihoterapie, eşti fără îndoială familiarizat cu practica încurajării clientului să-şi „reexperimenteze" trecutul. Psihoterapeuţii îi îmboldesc pe clienţi – uneori dur – să se concentreze asupra trecutului, să se gândească la el şi, cel mai frecvent, să-l discute în cel mai mic detaliu. Şi asta în loc să-i înveţe pe clienţii lor cum să-şi concentreze atenţia asupra momentului prezent – singura cale de a experimenta fericirea adevărată. Pe lângă concentrarea asupra trecutului, clienţii sunt încurajaţi să „intre în legătură" cu sentimentele negative care însoţesc gândurile lor negative despre trecut.

În Capitolul 1 am explorat relația dintre gândire și sentiment – ideea că fiecare sentiment negativ este un rezultat direct al gândirii. Astfel, teoria conform căreia ar fi o idee bună să petreci un timp considerabil în trecut – intenționat sau nu – este foarte îndoielnică. Acest lucru garantează o mare cantitate de sentimente negative, ceea ce nu face decât să consolideze ideea că există cu adevărat un aspect esențial pentru care să-ți faci griji. Astfel, se justifică negativitatea și sentimentele de victimizare. Stimularea negativității te ține legat de sistemul tău de gândire și de felul tău obișnuit de a gândi și îți reduce masiv capacitatea de a-ți experimenta și de a-ți accesa înțelepciunea. Când atenția ta se împotmolește în trecut sau viitor, în mod previzibil, calitatea vieții tale va scădea în loc să se îmbunătățească.

Pe de altă parte, când atenția ta este, înainte de toate, ancorată în momentul prezent, cea mai mare parte a experienței tale provine dintr-un loc al înțelepciunii mai degrabă decât al reactivității. Deși te vei simți mulțumit când te vei concentra asupra momentului prezent, nu vei reprima sau nega nimic din ceea ce este cu adevărat relevant. Gândurile și amintirile pe care *ai nevoie* să le cultivi ca om (chiar și cele dureroase) vor ieși la iveală la timpul potrivit: când vei

avea capacitatea să le gestionezi şi resursele interioare necesare pentru a şti ce să faci cu informaţiile pe care le primeşti. Înţelepciunea este ca un monitor emoţional încorporat. Te ajută să rămâi pe poziţii şi să-ţi păstrezi perspectiva. Te îndrumă spre fericire fără să te încurajeze să pretinzi că lucrurile sunt altfel decât sunt. Înţelepciunea permite negativitate, dar numai atunci când aceasta este necesară şi adecvată – foarte departe de negativitatea generată în mod tipic într-o şedinţă de psihoterapie.

Singura modalitatea de a experimenta, într-un mod autentic şi de durată, mulţumirea, satisfacţia şi fericirea este aceea de a învăţa să-ţi trăieşti viaţa în momentul prezent. Indiferent de experienţele tale trecute, de detaliile specifice ale circumstanţelor tale actuale, de cât de mult îţi analizezi trecutul sau speculezi în privinţa viitorului, nu vei fi niciodată cu adevărat fericit până nu înveţi să trăieşti în momentul prezent. O minte „în afara momentului" este un teren fertil pentru griji, anxietăţi, regret şi vinovăţie. Ceea ce nu înseamnă că fiecare moment al vieţii tale ar trebui să fie (sau va fi vreodată) petrecut concentrându-te asupra momentului prezent, ci doar că este important ca acest lucru să se întâmple în majoritatea timpului.

Dr. Wayne Dyer, care a fost atât de amabil încât să scrie cuvântul-înainte al acestei cărți, demonstrează importanța trăirii în momentul prezent printr-o poveste minunată și de impact. El sugerează să-ți imaginezi că ești pe un vapor în mijlocul oceanului și îți pui trei întrebări foarte importante. Prima: Ce este siajul? Siajul, desigur, este dâra de apă pe care o lași în urmă pe măsură ce înaintezi. A doua întrebare: Ce forță pune în mișcare vaporul? Răspunsul ar fi: Energia pe care motorul o dezvoltă în prezent este forța care pune în mișcare vaporul – nu energia de ieri sau de mâine, ci energia generată în prezent. În cele din urmă, întreabă-te: Poate siajul să pună în mișcare vaporul? Răspunsul evident aici este nu! Siajul este neputincios. A fost creat de energia din trecut și nu are nicio putere în acest moment. N-a mai rămas nimic altceva decât o dâră.

Felul în care această poveste se aplică în viața ta este destul de evident, dar extrem de important în a înțelege cum să-ți urmezi fericirea și visurile. Mulți oameni trăiesc ca și cum trecutul ar fi forța ce le pune în mișcare viața. Adevărul este însă că, la fel ca și siajul vaporului, trecutul tău este neputincios. Este adevărat, fără doar și poate, că ceea ce s-a întâmplat în trecutul tău și

provocările cu care te-ai întâlnit în copilărie *chiar* s-au întâmplat, iar tu *chiar* a trebuit să te confrunți cu ele. Este de asemenea adevărat că ceea ce s-a întâmplat în trecutul tău a contribuit la modul în care privești astăzi viața. Dar aici se oprește relevanța sa. Trecutul tău, așa cum există el astăzi efectiv, nu reprezintă nimic altceva decât gândurile pe care le ai cu privire la el – nici mai mult, nici mai puțin. În realitate, trecutul tău este *numai* gândire – o simplă amintire. Acest lucru nu îți diminuează trecutul și nici nu sugerează că ar trebui să pretinzi că nu s-ar fi petrecut exact așa cum s-a petrecut. Să-ți privești trecutul ca pe o amintire inofensivă îți permite să-ți păstrezi atenția ancorată în momentul de față, eliberându-te de compulsiunea de a-ți urmări fiecare șir al gândurilor care ți se formează în minte. Când înțelegi amintirea ca pe ceea ce este ea, de fapt – simple gânduri inofensive care-ți trec prin minte – mai degrabă decât ca pe o *realitate* prezentă care trebuie analizată și combătută, este mult mai ușor să respingi sutele de gânduri orientate spre trecut sau spre viitor, ce ți se perindă zilnic prin minte.

Să înțelegi natura inofensivă a gândirii tale îți amintește, așa cum am sugerat la Principiul Unu, că nu este ceva ce ți se întâmplă, ci mai de-

grabă ceva ce tu creezi – din interior spre exterior. Când îți vei privi gândirea ca pe o aptitudine care poate funcționa în favoarea sau împotriva ta, vei fi mai puțin speriat și tulburat de gândurile tale. Îți vei păstra perspectiva asupra lor. Pe măsură ce gândurile îți pătrund în conștiință, ai de ales: Poți să le privești și să reacționezi sau poți, pur și simplu, să le lași să treacă. De tine depinde. Când îți vei acorda astfel această putere, vei deveni mult mai puțin predispus să reacționezi și îți va fi mai ușor să rămâi în momentul prezent. Mintea ta nu va privi particularitățile gândurilor tale ca pe niște știri de prima pagină.

Când gândurile tale sunt departe de momentul prezent, indiferent că te gândești la copilăria ta sau la ceva ce s-a petrecut mai devreme în această dimineață, nu faci de fapt decât să-ți recreezi trecutul prin intermediul gândirii tale. Atâta timp cât ești conștient că *tu* ești cel care produce gândurile, că *tu* ești gânditorul, îți poți evita sentimentele de tristețe, furie sau victimizare, concentrându-ți din nou atenția asupra prezentului. Nu vei presupune, cum fac mulți, că atunci când îți vine în minte un gând, acest lucru se întâmplă dintr-un motiv cu adevărat important, iar acum, că ți-a venit în minte, n-ai cum să mai scapi de el. În schimb, îți vei aminti că gân-

durile din trecut nu sunt nimic altceva decât amintiri angajate activ. Iar amintirile, asemănându-se viselor, nu sunt decât simple gânduri care-ţi trec prin minte. Nu trebuie să te îngrijorezi.

*Singura* modalitate prin care un gând sau o serie de gânduri îţi pot face rău este dacă le imprimi semnificaţie. Altfel, nu au nicio putere să te rănească. Şi atâta timp cât reţii că gândurile tale nu au puterea să te rănească fără consimţământul tău, îţi vei menţine puterea asupra vieţii tale. În loc să te simţi victimizat sau înfrânt de gândurile care izvorăsc din mintea ta, vei fi capabil să-ţi păstrezi perspectiva asupra lor. Pe măsură ce gândurile vor pătrunde în conştiinţa ta, vei decide dacă să le acorzi atenţie, să le iei în serios şi să reacţionezi în consecinţă sau pur şi simplu să le respingi şi să-ţi vezi mai departe de ziua ta.

Efectele distructive ale gândirii se produc doar atunci când uităm că gândirea este pur şi simplu o funcţie a conştiinţei noastre – o aptitudine cu care noi, oamenii, suntem înzestraţi – ce nu trebuie exagerată. Păstrând în minte această idee înţeleaptă, realizăm că gândirea, şi nu circumstanţele noastre, determină cum ne simţim. Acest lucru ne dă încrederea necesară pentru a trăi în momentul prezent, alungând teama că

trebuie să acordăm mare atenție gândirii noastre. Alții s-ar putea să fi experimentat un set aproape identic de circumstanțe ca și tine, și s-ar putea să se simtă deprimați sau plini de resentimente cu privire la condiția lor, în timp ce tu ești destul de mulțumit. În mod evident, diferența privind felul în care te simți tu nu va avea nimic de-a face cu cine o duce mai bine, ci va fi determinată de cel care înțelege mai clar natura gândirii și acceptă mai ușor loviturile.

A înțelege gândirea în acest fel ne permite să trăim mai mult din viață în momentul prezent, permițându-ne să devenim mai puțin preocupați de gândirea noastră. Când mintea noastră țâșnește înainte, spre griji și preocupări – sau în urmă, spre regrete și suferințe din trecut –, putem să ne observăm în mod activ mintea și să facem ajustările mentale necesare, sugerându-ne să ne reîndreptăm atenția asupra prezentului. Putem să ne spunem: „Ups, iar o iau de la capăt", sau altceva care ne păstrează perspectiva în gândire, aducându-ne aminte că trebuie să ne reîndreptăm, încetul cu încetul, atenția asupra momentului prezent, pentru a reînvia sentimentul de mulțumire sufletească.

În Principiul Patru, am aflat că sentimentele noastre ne spun, cu precizie absolută, când gân-

direa noastră este disfuncţională sau când ne afectează negativ. În mod similar, sentimentele noastre sunt extrem de utile în a detecta când mintea noastră s-a îndepărtat de momentul prezent. Este destul de posibil ca, de exemplu, atunci când ne simţim deranjaţi de ceva, enervaţi sau frustraţi, gândirea noastră să se fi abătut de la prezent. Data viitoare când eşti stresat sau frustrat, aruncă o privire scurtă şi onestă asupra gândurilor tale, ca să vezi pe unde umblă. Mai mult ca sigur te vei gândi la tot ce ai de făcut în viitor sau la ce ai făcut mai devreme în acea zi sau la ceva neplăcut care s-a întâmplat deja sau s-ar putea întâmpla a doua zi. Rareori, atunci când eşti supărat, gândurile tale sunt concentrate în prezent. În cea mai mare parte a timpului, momentul prezent este destul de liniştit. Pentru a explora această idee, încearcă acest exerciţiu simplu:

*Opreşte-te din citit pentru o clipă şi observă pur şi simplu unde te afli şi ce faci. Citeşti o carte pe care tu singur ai ales-o. Stai fie aşezat, fie întins. Să sperăm că stai comod. Imaginează-ţi viaţa ta chiar acum – fără să te gândeşti, pentru moment, la ce merge prost sau la ce lipseşte. Eşti exact acolo unde eşti, citind.*

*Acum, observă ce se întâmplă când injectezi câteva gânduri despre toate lucrurile pe care le ai de făcut azi sau mâine. Privește ce se întâmplă pe măsură ce te gândești la câteva probleme și complicații. Adu-ți aminte de câteva chestiuni serioase. Deja liniștea ta sufletească a fost întreruptă de propria-ți gândire. Cu cât continui să injectezi mai multe griji despre trecut sau viitor, cu atât mai supărat sau mai frustrat vei deveni.*

Acest scurt exercițiu îți poate aminti cât de puternică este cu adevărat gândirea ta. Gândurile tale te pot smulge, practic instantaneu, dintr-o stare de calm, resimțită în prezent, pentru a te proiecta într-o stare de tulburare – fără ca vreo schimbare efectivă să fi avut loc. Soluția la acest sabotaj mental este să devii lucid și conștient că mintea ta se îndreaptă cu viteză înainte, spre probleme, termene-limită și alte aspecte – sau înapoi, spre retrăirea vechilor răni și frustrări. Nu trebuie să pretinzi că acele aspecte nu sunt sau nu au fost acolo – trebuie doar să fii conștient când gândirea ta este implicată în această dinamică mentală. Trebuie să devii pur și simplu conștient. Apoi îți poți reaminti să-ți călăuzești gândurile înapoi în prezent, atunci când acestea sunt prea absorbite de probleme. După o vreme,

vei începe să-ţi dai seama că, în mare, viaţa – aceea care există în afara acestui moment – este pur şi simplu parte din imaginaţia şi din gândirea ta. A învăţa să trăieşti în momentul prezent este cam ca şi cum te-ai afla pentru prima oară la volanul unei maşini. Dintr-odată, tu controlezi unde te va duce automobilul. Pe măsură ce înveţi tot mai mult să trăieşti în momentul prezent, vei fi capabil să decizi, clipă de clipă, care va fi experienţa ta de viaţă.

Acordă atenţie sentimentelor tale. Rostul lor este să te ajute; ele îţi sunt prietene. Când te simţi *indispus*, ia aminte. Observă-ţi uşor gândirea. Unde este? Dacă gândurile tale nu sunt aici şi acum, decât să fii prea aspru cu tine însuţi sau să intri prea adânc în detaliile gândirii tale (paralizie analitică*), îndreaptă-ţi pur şi simplu, din nou, atenţia asupra momentului prezent. Nu permite gândurilor tale să te smulgă din braţele fericirii.

Deja până acum ţi-ai dat fără îndoială seama de interconexiunea dintre toate cele cinci principii. Ele se împletesc laolaltă ca o frumoasă tapiserie, pentru a explica dinamica mentală a fericirii. Înţelegerea stărilor de spirit, de exem-

* *Paralizia analitică* (analysis paralysis – în lb. engl.) face referire la acea stare de confuzie mentală care poate surveni din cauza supra-analizării unui lucru sau a unei situaţii, până într-acolo încât luarea unei decizii devine imposibilă (n.red.).

plu, joacă un rol critic în a învăța să trăiești în momentul prezent. Unul dintre motivele principale penru care oamenii pot rămâne atât de greu ancorați în momentul prezent este acela că nu înțeleg puterea propriilor stări sau cum să reacționeze atunci când sunt deprimați. După cum am făcut și mai devreme aluzie la acest lucru, dacă tu crezi ceea ce gândești când ești deprimat, atunci vei fi prea înspăimântat sau prea tulburat pentru a rămâne ancorat în momentul prezent. Starea de spirit negativă produce întotdeauna o gândire negativă, nesigură. Când ești într-o stare de spirit negativă, vei simți o nevoie urgentă de a te îndepărta de felul în care te simți. Am sugerat că cea mai bună cale de a gestiona starea de spirit negativă este să respingi și să-ți ignori gândurile – să le lași în așteptare – până când te vei simți mai bine. Asta nu se cheamă negare. Dacă ai de înfruntat o problemă legitimă atunci când te simți deprimat, cu siguranță va continua să fie acolo și când te vei simți mai bine. Dar vei fi mult mai bine echipat să o gestionezi. Viața va părea întotdeauna mai ușoară când ești înarmat cu înțelepciune. Viața ta (și a tuturor) va părea întotdeauna serioasă, presantă și plină de probleme atunci când te simți deprimat. Trebuie să te aștepți la asta și să fii pregătit să faci ajustări mentale minore, cum ar fi să ignori, să respingi

sau să nu-ţi iei prea în serios gândurile în aceste perioade de depresie.

Cei mai mulţi dintre noi cad pradă unei tendinţe perfide: aceea de a încerca să ne desluşim viaţa şi problemele atunci când ne simţim deprimaţi sau când ne aflăm într-o stare de spirit negativă. Pentru a desluşi ceva trebuie să ieşi din momentul prezent şi să începi să te gândeşti: „Ce voi face?" Fie te angajezi într-o gândire orientată spre trecut, fie într-o gândire anticipativă. Şi, desigur, cu cât te laşi mai mult absorbit de propriile gânduri, cu atât mai departe vei fi purtat faţă de momentul prezent.

Unul dintre cele mai sigure secrete ale fericirii este să înveţi să te relaxezi atunci când te simţi demoralizat sau stresat – având încredere că starea proastă şi sentimentele care o însoţesc vor trece dacă nu faci nimic. Reacţia ta la presiunea pe care o resimţi ţine stresul pe loc. Aşadar, soluţia evidentă este să ignori sau să respingi gândurile pe care le ai când te simţi deprimat.

Pentru un om fericit, formula fericirii este destul de simplă: Indiferent de ce s-a întâmplat de dimineaţă, săptămâna trecută sau anul trecut – sau de ce s-ar putea întâmpla în această seară, mâine sau peste trei ani – fericirea se regăseşte în prezent. Oamenii fericiţi înţeleg că viaţa nu

este altceva decât o serie de momente prezente pe care să le experimentezi, unul după altul. Înțeleg și apreciază trecutul pentru ceea ce i-a învățat legat de cum să trăiască mai mult în prezent, și se raportează la viitor ca la multe alte momente ale prezentului ce așteaptă să fie experimentate. Îndeosebi, ei înțeleg că viața se trăiește cu adevărat chiar acum, în acest moment.

O formulă conexă a succesului: Când îți concentrezi atenția asupra momentului prezent, și nu asupra celor care au trecut sau care vor veni, îți vei spori productivitatea, creativitatea și capacitatea de a-ți îndeplini scopurile. Prea multe gânduri orientate spre trecut sau spre viitor îți întunecă viziunea și te distrag de la ceea ce faci. Cu cât vei fi mai orientat asupra momentului prezent, cu atât îți va fi mai ușor să rămâi pe drumul tău, să-ți păstrezi capacitatea de concentrare și să-ți atingi scopurile. Pe scurt, o minte netulburată este capabilă să ia decizii înțelepte, adecvate.

După cum spunea Thoreau: „Mai presus de orice, nu ne putem permite să nu trăim în prezent. Binecuvântat este acela, dintre toți muritorii, care nu-și irosește nicio clipă din viața lui trecătoare pentru a-și rememora trecutul." Sunt întru totul de acord. Vei descoperi, cred, că stă-

pânirea acestui principiu este remarcabil de simplă. Este nevoie doar de puțin exercițiu. Începând de azi, observă pe ce se concentrează gândurile tale. Ești implicat în ceea ce faci chiar acum? Sau gândurile tale s-au abătut spre viitor sau spre trecut? Probabil că îți vei surprinde zeci, poate chiar sute, de astfel de abateri zilnic. Nu-ți face griji. Destul de curând, numărul va scădea substanțial. Vei descoperi că atunci când ești implicat în prezent, te simți fericit și satisfăcut. Această reconfortare pozitivă îți va insufla credința necesară pentru a-ți continua practica.

# O SCURTĂ RECAPITULARE

Gândirea, stările de spirit, realităţile separate, sentimentele şi momentul prezent – cel mai important lucru de reţinut despre cele cinci principii nu sunt principiile în sine, ci direcţia pe care o indică. Ele indică spre o îndepărtare de gândirea obsesivă cu privire la probleme şi la oameni şi ne călăuzesc spre un loc liniştit din noi înşine, spre un sentiment mai plăcut. Nu ne încurajează să „nu gândim“, ci să ne amintim că gândirea este o funcţie care-şi are originea înlăuntrul nostru.

Datorită acestei înţelegeri, putem cultiva o relaţie sănătoasă cu gândirea noastră: o relaţie care să ne permită să ne gândim gândurile fără a fi totodată supăraţi, tulburaţi, copleşiţi sau speriaţi de ele. Pentru că înţelegem natura a ceea ce se întâmplă în mintea noastră, principiile ne îndrumă spre un simţ al răbdării faţă de noi înşine şi faţă de ceilalţi. Ele ne amintesc că toţi funcţio-

năm în acelaşi fel şi, datorită acestui lucru, putem fi îngăduitori faţă de noi înşine şi faţă de ceilalţi. Principiile servesc pe post de hartă rutieră pe drumul spre un sentiment pozitiv – sentimentul iubirii.

Dacă ne gândim la ceva ce ne supără, principiile ne amintesc că putem să ne îndepărtăm atenţia de la acel punct de interes şi să ne-o îndreptăm spre un sentiment de mulţumire. Acest sentiment mai plăcut nu este rezultatul analizării detaliilor unei probleme şi ajungerii la o concluzie satisfăcătoare, ci derivă direct din ceea ce numim funcţionarea psihologică sănătoasă. Acesta este sentimentul fericit care rezultă când gândirea noastră nu izvorăşte din sistemul nostru individual de gândire şi din cadrul obişnuit de referinţă, ci dintr-o minte liniştită. Funcţionarea sănătoasă nu numai că ne face să ne simţim bine, dar ne şi furnizează idei noi despre viaţă şi rezolvarea problemelor.

În următoarea secţiune vom discuta cum înţelegerea celor cinci principii poate fi întreţesută în acele aspecte de viaţă care sunt deseori privite ca fiind în mod inerent dificile. Cu o înţelegere a funcţionării psihologice sănătoase, vei trece prin viaţă cu mai multă graţie, cu un sentiment al bucuriei şi aprecierii.

PARTEA A DOUA:

# APLICAREA PRINCIPIILOR

CAPITOLUL ŞASE:

# RELAŢIILE

*Prieten îmi este acela pe care*
*l-am cunoscut, şi care mă ia aşa cum sunt.*
- Henry David Thoreau

Relaţiile sunt dificile pentru mulţi oameni. Dar odată ce am înţeles natura relaţiilor şi felul în care cele cinci principii se întreţes în această înţelegere, legătura noastră cu ceilalţi va înceta să mai fie o problemă şi ne va aduce satisfacţii mai mari.

Fiecare relaţie începe cu noi. Când reuşim să ne conectăm la o stare sufletească mai pozitivă, deschidem uşa pentru respectul reciproc, pentru comunicarea deschisă şi onestă şi pentru un sentiment autentic de iubire. Când vieţile noastre sunt pline de mulţumire, mai rămâne ceva şi pentru ceilalţi. Când noi ne simţim bine, nu este

nevoie să fim excesiv de critici sau de defensivi, pentru că nu ne mai simţim ameninţaţi de ceilalţi.

Toţi cei cu care intri în legătură se descurcă şi ei cum pot mai bine în viaţă. Nimeni nu se trezeşte dimineaţa cu intenţia de a-ţi distruge ţie viaţa (poate doar cu excepţia câtorva dezaxaţi). Oamenii chiar încearcă sincer să facă tot ce le stă în putinţă pentru ca viaţa lor şi a celor din jur să meargă cât mai bine. Majoritatea oamenilor, mai ales cei care ne sunt aproape, ar întâmpina cu drag ocazia de a ne ajuta să ne uşurăm viaţa.

Psihologic, cu toţii funcţionăm la fel. Cu toţii gândim. Cu toţii avem stări de spirit. Pentru că gândirea şi stările sufleteşti sunt unice pentru fiecare în parte, fiecare trăieşte într-o realitate separată. Şi cu toţii avem sentimente. Aceste patru componente psihologice sunt valabile pentru oamenii de pretutindeni. Sunt valabile pentru tine, pentru partenerul tău, pentru colegii de muncă, pentru copiii tăi; sunt valabile pentru mine, pentru soţia mea, pentru fiicele mele, pentru clienţii mei; sunt valabile pentru oricine.

Să luăm principiul gândirii. Fiecare dintre noi gândeşte constant şi va face acest lucru pentru toată viaţa, un element impersonal al vieţii, care continuă indiferent dacă ne-o dorim sau nu.

Fie ploaie, fie vânt, gândirea merge înainte, atât pentru noi, cât și pentru ceilalți. Cum folosim de această aptitudine în interesul nostru?

## Sistemele de gândire ale celorlalți

Am aflat că gândurile cu tipare recurente devin parte a sistemelor noastre de gândire individualizate. Deoarece sistemele noastre de gândire sunt sisteme autovalidatoare (în terminologie psihologică, „sisteme închise"), suntem incapabili să le punem la îndoială și întotdeauna ni se va părea că înțelegem viața cu precizie și realism. Din acest motiv și pentru că sistemele autovalidatoare sunt foarte protectoare față de ele însele, avem tendința să punem la îndoială modul în care ceilalți își trăiesc viața și acționază. Informațiile care nu se potrivesc cu convingerile noastre deja existente vor fi trecute prin filtrul sistemului nostru de gândire și judecate ca fiind „incompatibile cu adevărul", „o modalitate bizară de a acționa", „ciudate", „neobișnuite", „diferite" și, cel mai adesea, „greșite".

Pe măsură ce începem să cunoaștem mai bine o altă persoană, această tendință de a-i pune la îndoială sistemul de gândire va crește, în loc să scadă. Cu cât avem mai multe ocazii de a interacționa și de a petrece timp cu alte sisteme de gân-

dire, cu atât mai mare este şansa ca un conflict să izbucnească. De aceea pentru foarte mulţi oameni, cea mai dificilă relaţie este căsnicia. Pentru oamenii necăsătoriţi, cea mai dificilă relaţie este de obicei cu persoana de care sunt cei mai apropiaţi şi mai intim legaţi. Într-un fel, pare o ironie că suntem cel mai mult deranjaţi de către cei faţă de care vrem să fim mai apropiaţi. Dar nu se poate altfel, dacă nu înţelegem – sau până nu înţelegem – propria funcţionare psihologică, precum şi pe cea a apropiaţilor noştri. Odată realizat acest lucru, se va întâmpla contrariul. Odată cu înţelegerea, vom dobândi o nouă iubire şi un nou respect pentru cei cu care alegem să petrecem cel mai mult timp. Ne vom păstra sentimentele pozitive pentru ei, ca oameni speciali, unici. Chestiunea diferenţelor dintre noi nu ne va mai deranja – poate chiar va deveni amuzantă! Vom începe să-i privim pe ceilalţi ca pe nişte persoane, şi nu ca adversari.

Este esenţial de ştiut şi de înţeles că partenerul de viaţă (sau oricine cu care avem o relaţie) vede viaţa la fel de clar ca şi noi. *Nimeni* nu-i poate pune la îndoială viziunea asupra vieţii, deoarece gândirea este la originea experienţei noastre. Privind viaţa din interior spre exterior, viziunea noastră trece prin filtrul propriului sistem de gândire, şi întotdeauna ni se va părea că

*toți*, dacă nu ar fi așa de orbi sau de încăpățânați, ar vedea lucrurile la fel ca și noi. Dar ei nu sunt și nici nu vor fi vreodată în stare s-o facă – pentru a avea în mod constant relații pozitive, trebuie să luăm acest lucru ca pe o certitudine.

Acceptarea acestei concepții oferă deopotrivă o perspectivă modestă și eliberatoare. Pe de altă parte, trebuie să admitem că ceea ce am numit întotdeauna „viață" nu este viața în cea mai precisă ipostază a sa. Versiunea noastră personalizată despre viață și interpretarea noastră cu privire la alții este arbitrară. Dacă informațiile stocate în memoria și în sistemul nostru de gândire ar fi fost altele, tot altele ar fi fost și viziunea noastră asupra vieții și reacțiile noastre vizavi de ceilalți.

Vestea bună e că versiunea ta cu privire la viață nu este greșită. A ta este întru totul la fel de justificată ca și a altuia, deoarece, din punct de vedere psihologic, funcționăm cu toții în același mod. Când ne înțelegem astfel unii pe alții, ne *așteptăm* să vedem lucrurile diferit față de ceilalți. Și pentru că învățăm să ne așteptăm la asta, suntem surprinși și mereu încântați atunci când cineva vede lucrurile exact la fel ca și noi. Iar dacă nu le văd la fel, este în regulă. Învățăm să ne spunem nouă înșine: „Aha, vasăzică ei așa procedează în lumea lor."

Nu sugerez să nu acordăm nicio atenţie diferenţelor dintre noi sau să ne prefacem că unele lucruri nu ne deranjează. Dacă aşa te simţi, te rog să recitești capitolele despre gândire şi realităţi separate. Sistemele noastre de gândire sunt neutre. Nu putem pretinde că ele nu există, nici nu avem vreo şansă de a le elimina. Cel mai bun lucru pe care-l putem face cu toţii este să înţelegem că le avem (noi şi toţi ceilalţi) şi că ele ne determină percepţia. Înţelegând acest lucru, putem începe să ne ascultăm pe noi înşine cu un oarecare scepticism – cu înţelepciune şi un simţ al perspectivei. Putem învăţa să nu ne mai luăm atât de mult în serios, pe noi înşine şi gândurile *noastre*. Pe măsură ce înţelegerea noastră se aprofundează, vom fi *sincer* mai puţin deranjaţi de ceilalţi şi nu vom mai lua gândurile lor atât de mult în serios sau atât de personal. Putem fi într-un dezacord total cu ceilalţi, iar acest lucru va fi absolut în regulă. Nu trebuie să fim de aceeaşi părere cu oamenii, deoarece acum am dobândit o nouă perspectivă.

## Întreţine sentimentele bune în relaţiile tale

Cel mai important aspect al unei relaţii rodnice sunt sentimentele care există între doi oameni. Dacă sentimentele sunt bune, spunem că

și relația este bună. Dacă sentimentele nu sunt chiar așa de bune sau dacă sentimentele bune au început să pălească, spunem că avem o relație proastă. Toate relațiile încep, într-o măsură mai mică sau mai mare, cu căldură și sentimente pozitive. Sentimentele pozitive sunt motivul pentru care relația a avansat inițial. Sentimentele acestea existau pentru că oamenii implicați nu se gândeau critic unul la celălalt! Dacă nu-ți concentrezi atenția asupra aspectelor negative ale unei persoane, sentimentele tale naturale de iubire și respect pot să iasă la iveală.

Sentimentele pe care le avem în sufletul nostru vor afecta întotdeauna interlocutorul. De exemplu, ai putea să-i spui copilului tău: „Firește că te iubesc, sunt tatăl tău." Dacă o spui pe un ton dur, copilul nu va lua cuvintele tale la propriu – el va auzi, și va simți, tonul sau sentimentul ce transpare de dincolo de cuvinte. Sunt multe exemplele de acest gen pe care le trăim zilnic. Indiferent dacă vorbim cu copiii, cu soția, cu partenerul de viață, cu prietenii, cu șeful, cu angajații sau cu un străin, sentimentele ce transpar de dincolo de cuvinte, și nu cuvintele în sine, vor determina felul în care celălalt ne va interpreta și va reacționa la noi.

Îți poți recupera sentimentul de căldură sufletească pentru o altă persoană în primul rând

înţelegând importanţa acestuia şi *făcând din el o prioritate*. Când ai un sentiment de căldură faţă de altcineva, treci cu vederea, în mare măsură, diferenţele dintre voi. Când aveţi diferenţe de opinii pe care trebuie să le soluţionaţi, o faceţi cu calm şi înţelepciune. Când nu simţi o căldură sufletească faţă de cineva, reacţionezi direct din sistemul tău de gândire obişnuit, subliniind în permanenţă diferenţele dintre voi şi dând vina pe ele pentru sentimentele tale de nemulţumire. Dar, după cum am văzut, *nu* diferenţele dintre noi, ci gândirea, ne generează sentimentele. Înţelegerea propriei gândiri ne poate elibera de efectele sale nocive.

Al doilea aspect al redobândirii sentimentelor pozitive faţă de ceilalţi constă în a percepe inocenţa din comportamentul urât al oamenilor şi de a privi dincolo de acesta. Căci dincolo de comportamentul nostru negativ, cu toţii ne dorim să fim persoane prietenoase, pline de căldură şi de compasiune. Încă n-am cunoscut şi n-am lucrat cu nimeni care să nu se perceapă ca fiind o persoană bună sau, cel puţin, ca având potenţialul de a fi o persoană bună. Chiar şi oamenii care par a fi agresivi, încăpăţânaţi şi egoişti se percep (sau şi-ar dori s-o facă) ca fiind oameni de treabă.

Principiul stărilor de spirit ne învață că fiecare dintre noi se comportă ca și cum ar fi de fapt doi oameni. Când suntem în formă maximă, avem acces la înțelepciunea și la judecata noastră sănătoasă. Suntem prietenoși, săritori și amabili. Când suntem însă în cea mai proastă formă, ne pierdem simțul echilibrului. Ne poticnim, căpătăm o tendință spre negativitate și exagerăm greșelile celorlalți. Factorul care determină în ce punct ne aflăm în orice moment dat este gradul (sau lipsa) nesiguranței pe care o resimțim în sinea noastră.

Gândește-te la tine pentru un moment. Cum te comporți și cum te gândești la viață atunci când te simți nesigur? Ești degajat, relaxat și plin de energie pozitivă? Firește că nu. Ei bine, toată lumea, inclusiv oamenii cu care avem relații, funcționează exact în același mod. Când înțelegem și avem modestia de a accepta acest fapt cu privire la oameni, devenim mai îngăduitori față de comportamentul lor. Nimeni nu este în formă maximă atunci când se simte nesigur.

Gândește-te la o persoană pe care o cunoști și pe care o percepi ca fiind ofensivă sau pretențioasă – o persoană față de care cu mari dificultăți îți poți păstra un sentiment pozitiv. Acum, în ciuda dificultăților pe care le întâmpini tu, știi că

sunt și oameni care o privesc cu căldură pe această persoană. Cum reușesc? Sunt orbi în fața realității? Nu. Fac același lucru pe care-l facem cu toții pentru oamenii de care ne pasă, fără ca măcar să ne dăm seama. Privesc *dincolo de* comportamentul acelui om. Persoana pe care o plac ei nu este un caracter static, cioplit în piatră, ci un om al cărui comportament fluctuează în funcție de gradul său de nesiguranță. Ei zic: „Oh, Jim n-a vorbit serios. Așa are el tendința să-și piardă cumpătul, și uneori spune lucruri pe care n-ar trebui să le spună." Ei îl văd pe Jim, pe când tu te uiți la *comportamentul* lui Jim.

Suntem capabili să privim dincolo de comportamentul unui om și, intuitiv, o facem tot timpul. Respingem sau apărăm acțiunile oamenilor pe care-i iubim atunci când înțelegem că aceștia se simt nesiguri. Pentru a ne îmbunătăți relațiile, trebuie să facem același lucru cu intenție, să resimțim o căldură sufletească față de o persoană, chiar dacă nu ni se pare că o merită. Pe măsură ce exersăm acest lucru, raporturile și sentimentele noastre de respect reciproc vor crește.

Importanța acestui sentiment pozitiv în relații este uriașă. Dacă vom învăța să ne accesăm acest sentiment, vom scoate ce este mai bun nu doar din noi înșine, ci și din oamenii care ne sunt

aproape. Întrebarea nu este dacă partenerii noştri se vor mai simți vreodată nesiguri sau dacă vor mai acționa într-un mod care să nu fie pe placul nostru. O vor face. Lecția importantă este să fim capabili să ne *păstrăm* sentimentul acesta pozitiv pentru ei. Dacă vom reuși, acest lucru va ajuta la creșterea încrederii lor, iar pe măsură ce nivelul siguranței de sine atinge o cotă mai înaltă, comportamentul lor se îmbunătățește. Toată lumea are de câștigat! Ei te vor aprecia pentru compasiunea și iubirea ta și vor trage învățămintele necesare din această experiență. Dacă, pe de altă parte, nu ne putem păstra sentimentele pozitive pentru partenerii noştri, nivelul siguranței lor de sine (și așa scăzut) va tinde să scadă și mai mult. Pe măsură ce nesiguranța crește, comportamentul lor va rămâne la fel de neplăcut (sau se va înrăutăți), iar sentimentele lor vor rămâne amare.

În relațiile disfuncționale, oamenii fac greșeala de a lua la modul personal comportamentul negativ. Pe măsură ce începem să percepem liniștea, judecata limpede și aspectul practic în ceea ce privește păstrarea sentimentelor pozitive față de alții (chiar și în adversitate), atât incidența, cât și gravitatea cazurilor în care ne simțim atacați vor scădea. Ceilalți vor sesiza sentimentele

bune pe care le avem faţă de ei şi se vor simţi liniştiţi, ceea ce va avea drept consecinţă apropiere şi sentimente bune.

Există o veche zicală: „Nu contează ce spui, ci cum spui.“ Iar acest „cum spui“ este sentimentul ce transpare de dincolo de ceea ce spui. Caută în tine un sentiment pozitiv înainte de a vorbi, dacă vrei ca interacţiunea să fie pozitivă. Chiar dacă simţi că eşti îndreptăţit sau ai motive temeinice ca să fii supărat, totuşi, aşteaptă, înainte de a răbufni, să revii la sentimente mai bune. Când acest lucru se va întâmpla, reacţia ta va fi mai adecvată şi mai eficientă decât ar fi fost înainte. Ceea ce nu înseamnă să aştepţi să te gândeşti la ceva plăcut de zis, ci pur şi simplu să aştepţi să se instaleze un sentiment pozitiv. Când sentimentul pozitiv iese la suprafaţă, şi acest lucru se va întâmpla, ceea ce spunem va veni de la sine. Poate să fie ceva amabil, dacă aşa se impune, sau să nu fie. Dar dacă aştepţi ca sentimentul pozitiv să se instaleze, înainte de a vorbi, relaţiile tale se vor îmbunătăţi foarte mult.

În acele cazuri extreme când pare imposibil să găseşti în tine un sentiment de căldură, înţelege că ceea ce se află în sufletul tău afectează persoana cu care eşti. Dispui de capacitatea de a resimţi căldură sufletească în ciuda comporta-

mentului urât, de a-ți scoate la iveală înțelepciunea și compasiunea. Acest lucru generează, la rândul său, respect și înțelegere, care aplanează frustrările reciproce. Amândoi veți vedea situația cu alți ochi, mai limpezi, și dintr-o perspectivă mai largă.

În loc să ne simțim călcați în picioare din cauza „firii calme", vom începe să primim mai mult din ceea ce ne-am dorit mereu: dragoste și respect din partea celorlalți și din partea noastră. Oamenii îi respectă și îi admiră pe cei care se arată înțelegători față de starea lor mentală (mai ales când sunt deprimați) și îi apreciază pe cei care-și pot păstra o stare de bine atunci când alții „își pierd cumpătul". În preajma cui ai prefera să te afli – a unei persoane care se supără și se panichează sau a uneia care își păstrează calmul și este capabilă să o scoată la capăt în orice situație dificilă?

Măsura *incapacității* noastre de a genera un sentiment pozitiv sau plin de căldură pentru cineva este măsura în care gândim negativ despre ei – acum sau în cadrul amintirilor neplăcute. Dacă renunțăm la aceste gânduri sau amintiri, sentimentele noastre pozitive față de acea persoană vor reveni. Deși ar putea părea normal, nu este firesc să resimțim negativitate, frustrare

sau iritare faţă de cineva. Când acest lucru se întâmplă, este un semnal că ai revenit la a privi viaţa şi pe ceilalţi prin intermediul sistemului tău obişnuit de gândire.

Gândeşte-te pentru un moment la ce s-ar întâmpla dacă te-ai certa cu o persoană pe care o iubeşti – şi, chiar în toiul disputei, în casa voastră ar izbucni un foc, punându-vă vieţile în primejdie. Ce s-ar întâmpla cu cearta voastră? Şi-ar pierde importanţa. Ar fi dată uitării pentru o vreme, înlocuită de gândul supravieţuirii şi de grija reciprocă. Să scapaţi teferi ar fi singurul vostru gând. Sentimentele dintre voi s-ar schimba instantaneu, ca reacţie la schimbarea centrului de atenţie.

Mulţi părinţi au avut experienţe psihologice similare cu copiii lor. Acum sunt furioşi – gândindu-se cât de târziu a ajuns acasă copilul lor, de exemplu –, iar în clipa următoare sunt recunoscători că este în viaţă, după ce au primit un telefon şi au fost informaţi despre un grav accident în care copilul lor aproape că şi-a pierdut viaţa. Cu toţii am auzit despre asemenea incidente sau le-am trăit.

În ambele exemple, cei implicaţi au uitat de ce erau furioşi, ceea ce a dus la o schimbare a sentimentelor faţă de persoana pe care erau su-

părați. Poate cel mai puternic exemplu în acest sens este atunci când, într-o căsnicie cu probleme, unul dintre soți este diagnosticat cu o boală în fază terminală. Instantaneu, cuplul realizează absurditatea și risipa de a simți orice altceva în afară de iubire față de celălalt. Anii de certuri și de amărăciune sunt dați uitării, și un sentiment de căldură sufletească și de compasiune revine în relația lor.

Această nouă înțelegere despre grija față de relații și consolidarea lor ne pune într-o poziție precară. Acum știm prea multe despre funcționarea psihologică și nu mai putem da înapoi, cel puțin nu de tot. Trebuie să alegem între redobândirea unui sentiment mai pozitiv și îmbunătățirea relațiilor noastre – și a continua să gândim disfuncțional, ceea ce ne face să fim nemulțumiți.

Nu mă refer aici la gândirea pozitivă sau a ne forța să ne gândim la ceva frumos, ci la faptul că, în sine, actul gândirii creează suferință sau o lipsă a fericirii. Ai dreptul să continui să gândești tot ce vrei, cât timp vrei, dar odată ce ai înțeles felul în care gândirea îți creează clipă de clipă experiența de viață, vei decide, fără îndoială, să-ți întrerupi acele gânduri care nu te lasă să fii acolo unde îți dorești.

## Vreau „să am dreptate" sau „să fiu fericit"?

Dacă cel mai important element din relaţiile noastre personale este sentimentul care există între noi şi partenerul de viaţă, atunci să ai dreptate nu are nicio relevanţă, dacă acest lucru diminuează iubirea pe care o simţim faţă de altă persoană. Când înţelegem cum ne încurajează sistemul nostru de convingeri să ne validăm propriile interpretări brute asupra vieţii, aflăm că acelaşi lucru este valabil pentru toată lumea. Dacă ştim deja acest lucru, nu va mai trebui să ne certăm sau să ne supărăm din pricina diferenţelor dintre noi.

Pe măsură ce sentimentele fericite dintre oameni se intensifică, a avea sau nu dreptate devine mai puţin important. Ne putem păstra opiniile sau preferinţele, dar reţine că aceste opinii izvorăsc din gândurile noastre, nu din adevărul etern. Sentimentul pozitiv devine pentru noi mai important decât opiniile noastre. Pe măsură ce apreciem tot mai mult fericirea în relaţie, observăm lucrurile care tind să ne îndepărteze de acest sentiment. Un catalizator major care ne îndepărtează este nevoia de a avea dreptate.

O opinie care este luată prea în serios stabileşte condiţiile care trebuie întrunite înainte ca

tu să poți fi fericit. În relații, acest lucru se traduce astfel: „Trebuie să fii de acord cu mine sau să-mi înțelegi punctul de vedere pentru ca eu să te iubesc și să te respect." Într-o stare sufletească mai pozitivă, această atitudine ar putea părea absurdă și nocivă. Putem să nu fim de acord unul cu altul, chiar și în aspecte esențiale, și totuși să ne iubim – când propriul nostru sistem de gândire nu mai deține controlul asupra vieții noastre și percepem caracterul inofensiv al punctelor noastre de vedere divergente.

Nevoia de a avea dreptate izvorăște dintr-o relație nesănătoasă cu propriile tale gânduri. Crezi că gândurile tale sunt reprezentative pentru realitate sau îți dai seama că realitățile diferă în funcție de cel care le privește? Răspunsul tău la această întrebare va determina, într-o mare măsură, capacitatea ta de a rămâne într-o stare sufletească pozitivă.

Toți cei care pe care-i cunosc și care au pus sentimentul pozitiv deasupra nevoii de a avea dreptate, pe lista lor de priorități, au ajuns să înțeleagă faptul că diferențele de opinie se vor rezolva de la sine. O stare sufletească mai pozitivă ne permite să înțelegem și alte poziții, să ne ascuțim auzul și să ne exprimăm propriile convingeri cu mai multă compasiune și grijă. (Poate

chiar vom avea ceva de învăţat!) Ne permite luxul de a nu ne păsa atât de mult dacă se dovedeşte că nu ne putem pune de acord.

## Stările de spirit în relaţii

Fiecăruia dintre noi poate să i se pară că duce viaţa doctorului Jekyll şi a domnului (sau doamnei) Hyde. Când suntem într-o stare de spirit bună sau foarte bună, ceilalţi oameni ni se par drăguţi. Percepem frumuseţea într-o relaţie şi avem simţul perspectivei şi al înţelepciunii. Dispunem de capacitatea de a ajunge la un compromis, de a înţelege alte puncte de vedere şi de a ne păstra simţul umorului. Dispunem de o judecată foarte sănătoasă şi ştim instinctiv ce să facem când ne loveşte necazul.

Într-o stare de spirit negativă, ne pierdem perspectiva (sau direcţia), iar viaţa însăşi pare grea şi frustrantă. Relaţiile noastre par o povară şi îi găsim pe ceilalţi iritanţi sau, cumva, porniţi împotriva noastră. Când suntem într-o stare de spirit negativă, o luăm ca pe un afront dacă oamenii nu văd lucrurile la fel ca noi şi resimţim presiunea timpului şi a inevitabilului. Când suntem într-o stare de spirit negativă, orice problemă ni se înfăţişează ca fiind vârful aisbergului unei probleme mult mai mari.

Când suntem iarăşi într-o stare de spirit pozitivă, nu ne preocupă mare lucru. Viaţa şi relaţiile par să curgă de la sine şi să se rezolve cumva într-un mod plăcut. Când ni se strică starea de spirit, mintea ne este din nou invadată de griji. În cele mai negative stări de spirit, când suntem cel mai puţin echipaţi s-o facem, tocmai atunci suntem tentaţi să încercăm să rezolvăm problemele sau să ne soluţionăm divergenţele cu ceilalţi.

Înţelegerea stărilor de spirit în cazul nostru şi al celorlalţi are o importanţă capitală dacă vrem să ne păstrăm relaţiile armonioase şi pline de satisfacţii. Dacă suntem într-o stare de spirit negativă şi nu ne dăm seama, păzea! O s-o căutăm cu lumânarea fără să ne dăm seama, pentru că viaţa ni se va părea presantă.

Dacă sistemul nostru de avertizare încorporat (sentimentele noastre) se opreşte (starea de spirit negativă), iar noi înţelegem ce se întâmplă când suntem în acea stare, vom amâna instinctiv discutarea unor probleme şi griji (dacă putem). Nu putem lua decizii bune în această stare a minţii de vreme ce nu-i percepem pe ceilalţi aşa cum sunt cu adevărat sau nu percepem clar situaţiile. În starea noastră actuală, suntem defensivi, încăpăţânaţi, furioşi şi înguşti la minte, patru căi sigure spre o relaţie negativă. Într-o stare de spi-

rit mai bună, problemele nu par a fi serioase. Dacă ştii acest lucru, stările de spirit negative vor fi mai scurte, mai puţin severe şi lipsite de complicaţiile unor decizii proaste sau ale reacţiilor exagerate.

Nu poţi evita starea de spirit negativă, însă dacă o recunoşti şi înţelegi ce ţi se întâmplă, stai liniştit şi aşteaptă să apară un sentiment mai pozitiv, înainte de a reacţiona la chestiuni importante.

Iată un exemplu practic privind felul în care această înţelegere m-a ajutat să anulez o potenţială sursă de dizarmonie în viaţa mea. Mă găseam într-o stare de spirit foarte proastă. Eram obosit şi lucrasem toată ziua cu clienţii. Cumva, toată ziua ceva păruse să nu meargă bine. Cum am ajuns acasă, am primit imediat un telefon de urgenţă de la cineva care voia să discute despre o problemă. Tot ce-mi doream eu era să fac o baie fierbinte sau poate să-mi îmbrăţişez soţia şi fiica, dar persoana aceasta nu mai termina de vorbit.

Înainte de a înţelege cum stă treaba cu stările de spirit, acest scenariu m-ar fi scos din minţi! Aş fi reacţionat cu furie şi frustrare şi aş fi ajuns mai întâi să exagerez şi să iau decizii aspre, iar apoi să-mi cer scuze pentru comportamentul meu sau, dacă aş fi fost foarte încăpăţânat, m-aş fi simţit îndreptăţit – ar fi fost „dreptul meu să

fiu furios". Mi-aș fi vărsat o parte din frustrare asupra soției, fără ca măcar să-mi dau seama de acest lucru. Dar în acea zi mi-am dat seama că sunt într-o stare mentală foarte proastă și am știut că totul părea mai rău acum decât ar fi părut mai târziu. Așa că am ascultat informația cât de bine am putut și i-am spus persoanei respective că îi voi cântări opțiunile și voi reveni eu cu un telefon. Am pus informația deoparte în mintea mea, știind că voi reveni asupra ei când voi avea o dispoziție mai bună. După cum era de așteptat, câteva ore mai târziu, timp în care nu m-am gândit la ea, mi-am dat seama că mă simt mult mai bine, iar răspunsurile au părut evidente.

Este important de reținut că dacă percepem o problemă reală într-o stare mentală negativă, problema *va fi tot acolo* și când nivelul stării de spirit va crește. Și vom fi mult mai capabili să gestionăm eficient orice dificultate atunci când suntem într-o stare de spirit pozitivă. Se mai impune o precizare foarte importantă. Nu neg că există perioade când pur și simplu de-abia aștepți ca starea mai bună de spirit să evolueze. Cu siguranță vor exista perioade când o stare de spirit mai bună va furniza răspunsuri mai bune și răbdarea sau înțelepciunea necesare pentru a rezolva o problemă. Nu putem forța starea de spirit pozitivă, dar dacă înțelegem cum stă trea-

ba cu stările de spirit, acest lucru nu va constitui o problemă. Ne descurcăm pur şi simplu cum putem mai bine, ştiind în ce stare mentală ne aflăm. Dacă ar fi trebuit să iau o decizie imediată, în exemplul de mai sus, aş fi făcut-o ştiind că nu percep situaţia cu mintea limpede. Aş fi ştiut că dacă situaţia părea să fie o urgenţă, având în vedere starea mea mentală, aş fi luat cea mai bună decizie pe care aş fi putut-o lua, conştient fiind că nu mă găseam în împrejurări ideale. Să conştientizezi când te afli într-o stare de spirit negativă chiar te ajută să iei o decizie mai bună decât ai face-o dacă ai presupune (în mod eronat) că percepi viaţa (şi faptele) limpede. Dacă ai compasiune faţă de propria stare mentală, poziţia ta se va atenua. Aceasta este o parte importantă a înţelepciunii şi cunoaşterii de sine, atunci când iei o decizie într-o stare de spirit negativă.

Este important să ştim când suntem într-o stare de spirit negativă, şi de asemenea să ştim şi când ceilalţi sunt într-o stare de spirit negativă. Pentru cei mai mulţi dintre noi, nu este dificil să simtă nivelul stării de spirit la altora, îndeosebi dacă este vorba despre oamenii foarte apropiaţi. De fapt, starea de spirit a altora, îndeosebi dacă vorbim despre o stare de spirit negativă, este adesea mai uşor de detectat decât a noastră. După ce ai simţit starea de spirit negativă a ce-

luilalt, înțelege și respectă puterea stărilor de spirit suficient încât să nu fii îngrijorat sau afectat personal de ele.

Când oamenii pe care-i cunoaștem, îi iubim sau cu care lucrăm sunt într-o stare de spirit negativă, ei sunt lipsiți de umor și de perspectivă. Când sunt într-o stare de spirit negativă, partenerul de viață, colegii de la birou, copiii, angajații, prietenii și alții vor spune și vor face lucruri pe care nici n-ar visa să le spună sau să le facă atunci când sunt într-o stare de spirit pozitivă. Dacă n-am înțelege stările de spirit și efectele lor asupra oamenilor, am fi deranjați sau răniți sufletește de acțiunile sau comentariile nepotrivite.

Asta înseamnă că ar trebui să scuzăm comportamentul negativ? Da și nu. Nu se pune problema să întorci privirea sau să te prefaci că nu te deranjează, ci să permiți unui om care are și el stările lui de spirit să fie om întru totul. A reacționa puternic la starea de spirit negativă a cuiva este ca și cum ai reacționa astfel la vremea urâtă, adică la ceva ce se află dincolo de puterea noastră de schimbare. (Desigur că am prefera ca oamenii să fie mai puțin defensivi sau critici când sunt prost dispuși!)

Ceea ce *putem* face este să ducem mai departe în lume înțelegerea pe care o avem asupra

stărilor de spirit şi să dăm un exemplu pozitiv. Putem învăţa să nu luăm prea în serios stările de spirit negative ale celorlalţi sau să punem la suflet ce spun şi ce fac în această stare. Tu judeci situaţia, apoi oferi compasiunea necesară pentru a-i ajuta pe ceilalţi să iasă din starea de spirit negativă pe care o resimt şi să intre într-o stare mentală mai productivă.

Nu putem să schimbăm starea de spirit negativă a cuiva doar prin propriile forţe, însă dacă ne menţinem echilibrul şi starea de fericire, le vom fi de ajutor. Starea de spirit negativă a partenerului va dura mai puţin şi nu va mai fi atât de severă dacă nu ne lăsăm afectaţi de ea.

Nu încerca să-ţi sfătuieşti partenerul când este într-o stare de spirit negativă! Nimeni nu este receptiv la informaţii când se află într-o stare mentală negativă. Nici nu trebuie să-l ignori, ci pur şi simplu să-l înţelegi şi să ai compasiune. Restul se va rezolva de la sine.

## Realităţile separate în relaţii

Principiul realităţilor separate sugerează că nu există doi oameni care să perceapă viaţa exact în acelaşi mod. Fiecare priveşte viaţa trecând-o prin filtrul unic al propriei gândiri. Şi cu toate că mulţi dintre noi ştiu acest lucru la nivel intelec-

tual, principiul realităților separate ne amintește că acesta nu este un aspect strict *intelectual*, ci și *psihologic*. Odată ce am acceptat acest adevăr, devenim liberi să ne bucurăm sincer și să învățăm din diferențele față de ceilalți, inclusiv de la cei pe care s-ar putea să nu-i înțelegem.

Cum fiecare dintre noi are propriul cadru de referință, percepțiile individuale asupra vieții vor varia. Întotdeauna ni se va părea că noi înșine avem o percepție realistă asupra unei situații, dar principiul realităților separate nu creditează sau discreditează niciun punct de vedere, nici nu argumentează că ar fi corect sau greșit. Indică pur și simplu că realitatea este o aparență, felul în care ceva *apare* dintr-un anumit cadru de referință. Realitățile separate înseamnă că fiecare dintre noi este ca o țară străină!

Persoana A este convinsă că lumea este un loc sigur. Persoana B crede că lumea este plină de primejdii. Care dintre ei are dreptate? Amândoi au – fiecare în propriul cadru de referință. Amândoi pot indica nenumărate exemple valide pentru a arăta că punctul lor de vedere este corect și amândoi ar face-o cu o siguranță absolută.

Când vedem cum sistemele noastre individuale de gândire lucrează pentru a ne crea perspectiva asupra lumii, suntem liberi să ne extindem

dincolo de acele limitări. Ne simţim mai puţin ameninţaţi când cineva nu este de acord cu noi sau este dezamăgit de noi, pentru că înţelegem inevitabilitatea acestei dinamici. Înţelegem caracterul inofensiv al propriei gândiri şi al propriilor convingeri negative, precum şi caracterul inofensiv al negativităţii altora. Recunoaştem convingerile ca rezultat al condiţionărilor din trecut. Înţelegerea noastră faţă de realităţile separate ne permite să luăm mai puţin personal lucrurile, pentru că înţelegem natura înclinaţiilor, convingerilor şi filosofiilor despre viaţă.

Când devine de la sine înţeles faptul că fiecare vede viaţa în felul lui, putem să ne dezvoltăm pentru a percepe acest lucru ca fiind raţional şi frumos, şi să deschidem uşa către relaţii mai împlinite, care ne îmbogăţesc reciproc. Vom deveni în mod firesc mai puţin defensivi şi mai puţin critici, pentru că suntem mai puţin dornici să predicăm propria viziune despre viaţă şi mai preocupaţi de crearea unui sentiment pozitiv universal.

CAPITOLUL ŞAPTE:

# STRESUL

*Gândul de pe urmă este mereu mai înţelept.*
- Euripide

În ziua de azi, cei mai mulţi profesionişti în domeniul managementului stresului ţi-ar spune că slujbele lor sunt „stresante". Pentru că trăim într-o lume stresantă, cel mai bun lucru la care putem spera sunt metode mai eficiente de a gestiona stresul: aceasta este concepţia psihologiei moderne. Stresul este un „fapt de viaţă" pentru cei mai mulţi oameni – o realitate dură, căreia trebuie să-i faci faţă. Stresul este atât de popular încât oamenii se simt jigniţi dacă nu părem noi înşine supuşi stresului. Stresul este văzut ca o parte necesară a succesului, relaţiilor, carierei şi vieţii. Cuvântul a devenit un termen universal pentru a descrie, a valida şi a explica aproape tot

ce merge prost în viețile noastre. „Dacă n-aș avea de suportat atât de mult stres, viața mea ar fi mai bună" este într-adevăr o convingere foarte răspândită.

Stresul este o cauză majoră de neliniște în viețile noastre, dar nu trebuie să ne abandonăm viețile în fața lui. Dacă înțelegem de unde izvorăște stresul (din minte) și relația lui cu gândirea noastră, putem începe să-l eliminăm, indiferent de circumstanțele noastre. Stresul nu este nimic altceva decât o formă de boală mentală acceptabilă din punct de vedere social și poate fi, în mare măsură, eliminat.

Stresul nu este ceva ce „ni se întâmplă", ci mai degrabă ceva ce se dezvoltă din interiorul gândirii noastre. Din interior decidem ce va fi și ce nu va fi stresant. Jocurile de noroc pot fi o încântare pentru unii, iar pentru alții, cauza unei căderi nervoase. Pentru cineva, să aibă copii este scopul vieții, iar altuia îi pare o responsabilitate prea mare. Să lucreze cu victimele violului reprezintă pentru cineva o cauză nobilă, în timp ce altcuiva îi provoacă anxietate. Fiecare dintre aceste exemple, precum și fiecare situație din viață, este de fapt neutră, și nu stresantă în sine.

În momentul în care definim stresul ca provenind de oriunde altundeva decât din noi înșine,

ne pregătim să-l experimentăm – și este prea târziu pentru a-l mai preveni. De fiecare dată când descriem stresul ca „fiind acolo", îi validăm existența. Trebuie să găsim modalități de a face față, de a gestiona și de a manipula orice element am crede noi că ne provoacă stresul. Așadar, de exemplu, dacă ni se pare stresant în sine să avem o relație cu cineva care lucrează până seara târziu (sau care lucrează foarte mult), vom căuta modalități de a face față acestei situații. Am putea irosi energie încercând să-l facem pe partener să-și schimbe cariera. Apoi, când întâmpinăm rezistență din partea lui, spunem: „Vezi, am știut eu că avem niște probleme de gestionat. Am știut că e o situație stresantă."

Sau am putea să abordăm o cu totul altă cale și să ne luăm angajamentul de a lucra la relația noastră. Participăm la cursuri și ateliere de lucru, citim cărți sau mergem la un consilier pe probleme maritale, în încercarea de a ne gestiona relația stresantă.

Indiferent de strategie, validăm nevoia de a face față situației – care este stresantă doar pentru că noi am definit-o astfel. Nu ne oprim nicio clipă ca să ne punem la îndoială prezumția; toate cursurile, atelierele, cărțile și consilierii la care am apelat presupun că prezumțiile noastre inițiale sunt corecte.

ale erau corecte şi că ar trebui într-adevăr să învăţăm să facem faţă stresului. Cu fiecare curs la care participăm sau cu fiecare carte pe care o citim, convingerea că suntem într-o situaţie stresantă ne va fi întărită şi va crea, drept rezultat, şi mai mult stres. Cu cât ne gândim mai mult la ea sau încercăm s-o schimbăm, cu atât ne va părea mai rea, deoarece validăm faptul că stresul există în afara noastră.

Acelaşi tipar se dezvoltă şi se consolidează în cazul în care credem că stresul este provocat de locul nostru de muncă, de lume, de relaţiile noastre, de situaţia noastră financiară, de mediul din care provenim, de contextul politic sau de orice altceva. Dacă nu înţelegem de unde provine stresul, fie vom căuta modalităţi de a schimba aşa-zisa „sursă" (mediul nostru, de exemplu), fie vom încerca să găsim modalităţi de a-i face faţă. În ambele cazuri, avem de purtat o bătălie nesfârşită. Dacă nu ne putem schimba circumstanţele, putem continua să ne folosim de acest lucru drept scuză pentru nefericirea noastră, iar dacă reuşim să schimbăm ceva, ne validăm astfel falsa convingere că a trebuit s-o facem pentru a trăi o viaţă fericită, lipsită de stres. Apoi, data următoare când ceva nu ne convine, ne vom gândi că trebuie să ne schimbăm din nou circumstanţele,

angajându-ne astfel într-o nesfârșită buclă negativă a stresului.

Să presupunem că tu crezi că a fi ocupat este în sine ceva stresant. Dacă nu-ți poți reface programul, ai ghinion – te vei simți stresat tot restul vieții! Dacă îți *poți* schimba programul, nu faci de fapt decât să înrăutățești problema – și nu s-o rezolvi – deoarece acum ai validat (în mintea ta) faptul că prezumția ta este corectă („Trebuie să-mi schimb programul pentru a nu mă mai simți stresat"). Chiar dacă a fost o idee bună să te gândești la programul tău și poate să-l schimbi, data viitoare când te simți stresat, vei presupune același lucru, că trebuie să-ți modifici circumstanțele sau mediul pentru a te simți mai bine.

Nu poți să gestionezi eficient ceva ce, în realitate, nu există. Stresul nu există – altfel decât în mintea ta. Gândurile tale stresante nu sunt mai reale decât cele care nu sunt stresante; sunt tot gânduri, pur și simplu. Pentru a scăpa de stresul din viața ta, înțelege mai întâi că stresul reprezintă *percepția* ta asupra situației, și nu ceva inerent acesteia. Nu există o relație de tip cauză-efect între evenimentele din viața ta și sentimentul de stres.

Pentru noi, oamenii ocupați, nu există neapărat o legătură între programul nostru și senti-

mentul de stres – în fond, există oameni mai ocupaţi ca noi care nu resimt acel stres! Nu despre program e vorba, ci despre gândirea oamenilor care au acel program. Odată ce înţelegi că stresul nu există, ci doar mintea stresată, eşti pe drumul cel bun spre o schimbare imediată şi îţi poţi asuma responsabilitatea pentru propria viaţă. Când redefineşti stresul ca pe ceva ce poţi controla, este posibil să menţii un sentiment pozitiv, chiar şi atunci când circumstanţele sunt departe de a fi perfecte.

## Cum capătă proporţii gândurile, producând adevărate atacuri

Gândirea noastră este pentru stres aşa cum sunt apa şi soarele pentru grădinile noastre: pe măsură ce ne gândim la ceva, zăbovim asupra acelui lucru şi ne concentrăm asupra lui, obiectul atenţiei va căpăta proporţii în mintea noastră. Sentimentele noastre de nemulţumire vor părea mai justificate. Dacă percepem ceva ca pe o iritare, putem transforma acea iritare minoră într-o uriaşă sursă de stres, dacă ne gândim la asta îndeajuns. De aceea mulţi oameni sunt atât de deranjaţi de lucruri mărunte. Dacă nu înţelegem dinamica gândirii, este uşor să exagerăm lucrurile.

Pornești de la un gând: „De fapt, nu țin așa de mult la Joann.“ Acum, că acel gând ți-a venit în minte, unul din două lucruri se poate întâmpla. Fie poți să-l remarci și apoi să-l respingi ca pe un gând trecător, fie poți să te concentrezi asupra lui și să-l faci să capete proporții. Dacă îl respingi, s-a terminat cu el și poți trece la următorul gând. Acum poți să decizi calm dacă ar trebui să petreci mai mult timp cu Joann și ce acțiune să întreprinzi, dacă e cazul. Dacă te-ai concentra asupra gândului, acesta ar începe să capete proporții, iar tu i-ai resimți efectele stresante. Ai remarca faptul că Joann are o voce enervantă și niște obiceiuri urâte. Te gândești la împrejurările în care nu ți-a fost prietenă bună și a făcut lucruri cu care nu ai fost de acord. Acum ai declanșat un „atac al gândurilor“ în toată regula.

Începi să te simți ușor furios și stresat. „Cine se crede, de fapt?“ Vorbești cu prietenii tăi despre ea ca să vezi dacă sunt și ei de acord cu tine. Unii sunt, alții nu. Ești tentat să vorbești numai cu acei prieteni care îți împărtășesc sentimentele cu privire la Joann. Sentimentele negative ale altora îți justifică mai departe sentimentele, iar curând, Joann devine „tipa aia rea“ care îți provoacă stresul.

Aceeași dinamică funcționează în orice circumstanță sau în orice mediu. Cu toții am auzit

povestea clasică despre cum ceva minor, de pildă felul în care storci tubul cu pastă de dinți, poate deveni o sursă majoră de discordie într-o căsnicie. În realitate, tubul cu pastă de dinți, sau felul în care-l storci, nu are nimic de-a face cu criza. Ceea ce provoacă stresul este faptul că ne concentrăm asupra lui sau ne gândim la el. Gândul: „Mă întreb dacă pe partenerul meu l-ar deranja să stoarcă altfel tubul cu pastă de dinți" se transformă într-o *serie* de gânduri și conexiuni cu trecutul. „Mereu face totul atât de dezorganizat", „Pun pariu c-o face doar ca să mă enerveze", „Așa a fost de când ne-am cunoscut", „Tot ce face mă enervează", „Probabil există un înțeles ascuns în spatele acțiunilor ei", „Pun pariu că alt partener n-ar proceda așa", „Nimeni nu îndură câte îndur eu"și așa mai departe. Acest șir al gândurilor se produce instantaneu și automat – în general, fără ca noi să ne dăm măcar seama de ceea ce facem.

Când oamenii aud pentru prima oară această teorie ce descrie felul în care stresul acționează asupra vieților lor, adeseori cred că soluția ca să scăpăm de el este o rețetă pentru a pretinde că lucrurile nu ne deranjează. Te asigur că nu e! Este însă o rețetă ca într-adevăr să nu te mai lași deranjat sau imobilizat de lucrurile care te-au

tulburat mereu în trecut. Pe măsură ce înțelegerea ta asupra acestui proces se aprofundează, vei învăța că a zăbovi asupra unor gânduri stresante te face mai puțin eficient în a comunica și celorlalți nevoile tale.

Cei mai mulți oameni suportă ca partenerul să le sugereze o metodă alternativă de a face un anumit lucru (cu condiția ca persoana care formulează solicitarea să nu resimtă ea însăși stresul). Cu cât resimți sau arăți mai puțin stres, cu atât mai receptivi vor fi ceilalți la nevoile tale. Dimpotrivă, cu cât te simți mai stresat, cu atât mai exigent vei părea în ochii celorlalți, făcându-i mai puțin receptivi la solicitările tale.

Să presupunem că ai un prieten care de obicei întârzie. În ultima vreme ai observat că „obiceiul" acesta s-a înrăutățit și decizi să ai o discuție cu el pe această temă. Dacă te simți furios, tensionat și iritat, și îi amintești de toate ocaziile în care a întârziat, cât de dezamăgit ești etc., probabil că vei declanșa o reacție defensivă din partea prietenului tău. El va simți presiunea pe care o pui asupra lui și nicidecum nu te va asculta sau nu va învăța de la tine. În consecință, va continua să întârzie – poate chiar mai mult.

Dacă, totuși, rămâi într-o stare sufletească plăcută, aducând calm în discuție problema, s-ar

putea întâmpla contrariul. Vei avea un interlocutor receptiv, care te va asculta, iar tu vei păstra respectul și sentimentele frumoase pe care prietenul le avea deja pentru tine.

## Detaliile gândurilor noastre

Detaliile, amănuntele specifice ale gândurilor noastre, ne captează atenția și pot, adeseori, să sporească sentimentul de stres. Dacă ești într-o stare de spirit negativă și îți trece prin minte: „Nu îmi place așa de mult slujba mea", se pot întâmpla două lucruri: Poți fie să respingi gândul și/sau să decizi să reflectezi asupra lui mai târziu, când te vei simți mai bine. Sau poți să completezi detaliile – să te gândești de ce nu-ți place slujba ta, șeful tău, drumul până la serviciu etc. Aici, așa cum se întâmplă adeseori, detaliile gândurilor tale vor veni ca o avalanșă – sporindu-ți sentimentul de stres. O soluție mai bună aici ar fi să alegi să-ți golești mintea de toate gândurile referitoare la slujba ta. Așteaptă până mai târziu.

Contrar opiniei generale, a ne gândi la motivele pentru care ne simțim rău și la modul precis în care ne supără un anumit lucru, ne scade de fapt moralul, și în loc să ne elibereze, ne arată respectivele probleme ca fiind și mai teribile,

nicidecum reducându-le. Putem transforma un simplu sentiment de neliniște într-o sursă majoră de stres în viața noastră.

Să presupunem că la supermarket, casierul se răstește la tine să te grăbești și să achiți produsele. Mai târziu, în aceeași zi, îi spui unui prieten despre incident (o idee proastă, în sine). Îi relatezi exact cum ți-a vorbit persoana respectivă, ce ton a folosit, cuvintele exacte, privirea pe care o avea, cum te-a făcut să te simți, cum ți-a venit ție să reacționezi, și așa mai departe. Pe măsură ce descrierea ta devine mai profundă și mai detaliată, va părea că incidentul se repetă. Felul în care te-ai simțit în timpul incidentului nici nu se compară cu felul în care te simți acum, în ciuda faptului că incidentul s-a sfârșit, iar acum ești cu un prieten, încercând să vă bucurați fiecare de compania celuilalt. Pentru că acum te simți furios și plin de resentimente, pare și mai logic să vorbești mai departe despre incident și să te gândești la el. Ba mai mult, acum ești convins că angajatul de la alimentară este cauza tensiunii pe care o resimți! Cercul vicios pare să nu se mai sfârșească, pentru că ești mereu la dispoziția oricărei persoane și a oricărui lucru. Dacă sau până când lumea nu se va conforma cu toate dorințele și doleanțele tale, vei

continua să fii supărat. Tu ai generat această stare, cu „atacul gândurilor“ pe care l-ai declanşat.

Pentru a rupe acest ciclu, trebuie să înţelegem că propria noastră gândire ne creează supărarea şi că noi suntem în postura gânditorului care o generează. Dacă nu ne-am gândi la incidentul de la supermarket, ci am vorbi în schimb cu prietenul despre altceva, casierul nu ar mai fi în mintea noastră şi nu ne-ar mai produce stres. Pe măsură ce ne gândim la incident şi reproducem situaţia, gândirea noastră reînvie incidentul. Fiecare detaliu pe care ni-l amintim ne va stimula şi mai mult sentimentele.

Pentru a combate această tendinţă, nu trebuie să ne folosim de puterea voinţei sau să ne prefacem că nu avem niciodată gânduri negative. Cu toţii avem gânduri negative, furioase, care ni se furişează în minte din când în când. Dar ceea ce putem învăţa să facem este să le ignorăm mai des. Putem învăţa că nu este nevoie să zăbovim asupra gândurilor noastre negative, deşi probabil că înainte am făcut acest lucru de multe ori. Dacă ai gânduri furioase faţă de casierul de la supermarket, percepe-le drept ceea ce sunt: gânduri furioase. Nu e nevoie să faci nimic în privinţa lor – lasă-le pur şi simplu să treacă.

## Un exemplu personal

Până acum câțiva ani, credeam că a mă adresa unor grupuri mari de oameni era un lucru foarte stresant. De fiecare dată când mă adresam unui grup, remarcam și mă gândeam la toate lucrurile care mi se păreau stresante. Remarcam cum asudam și ce neliniștit mă simțeam; mă gândeam, după ce luam cuvântul, la toate subiectele pe care uitasem să le menționez; și îmi aminteam de oameni din public care nu păreau să mă asculte. Și, colac peste pupăză, mai și citeam cărți despre prezumțiile mele „corecte“ cum că vorbitul în public ar fi fost în sine ceva dificil și stresant, și îi ascultam pe prieteni, pe colegi și pe oricine altcineva care îmi sprijinea convingerile existente.

Concluzia, desigur, era mereu aceeași: „Am avut dreptate, vorbitul în public este foarte stresant.“ Cu cât mă gândeam mai mult la asta, cu atât mai neliniștit deveneam și cu atât mai mult făceam din vorbitul în public principala mea sursă de stres. Nu aveam nici cea mai vagă idee că generam stres prin propria mea gândire. Credeam că vorbitul în public era stresant în sine și că nu aveam altceva de făcut în această privință decât să sper că mă voi obișnui.

În momentul în care am înţeles că stresul provenea de fapt din propriile mele gânduri şi convingeri despre stres, am început să devin un orator mai bun. Mă gândeam mai puţin la cum mă simţeam şi cât de stresant avea să fie să ţin discursul şi, în schimb, mă gândeam la ce o să spun şi cum aveam să prezint materialul. Mai degrabă decât să mă concentrez asupra celor care nu mă ascultau, îmi fixam atenţia asupra persoanelor care păreau interesate de ceea ce le spuneam. Uitând de presiunea la care îmi imaginam că sunt supus, îmi limpezeam mintea şi mă relaxam. Tensiunea arterială mi-a scăzut, am început să mă simt bine şi am devenit un mult mai bun orator.

## Funcţionarea psihologică sănătoasă

Stresul va apărea întotdeauna (indiferent de circumstanţele noastre) atunci când luăm în serios lucrurile la care ne gândim – şi le umflăm în mintea noastră. De exemplu, să presupunem că şeful tău îţi spune că un proiect nou trebuie finalizat în două săptămâni, timp în care tu mai ai şi alte termene-limită de respectat.

Funcţionarea psihologică sănătoasă ar consta în preluarea informaţiei lasând-o să-ţi intre pe o ureche, să-ţi circule prin minte şi apoi să-ţi

iasă pe cealaltă ureche. Acest lucru ți-ar permite să iei măsurile cele mai adecvate. Reacția ta la sarcina respectivă ar varia, în funcție de cât de repede ai vrea să începi. Funcționarea psihologică sănătoasă nu ți-ar permite să-ți aglomerezi mintea cu gânduri de panică, frustrare, furie sau autocompătimire. În schimb, ți-ar permite să vezi limpede cea mai bună soluție în situația dată.

Funcționarea psihologică nesănătoasă (stresul) ar consta de asemenea în preluarea informației, dar în loc s-o lași să circule prin mintea ta, ai suferi un „atac al gândurilor" – concentrându-te și analizând informațiile până la frustrare. Ai ajunge să spui: „Mereu lucrez cu termene-limită" sau „De data asta n-am cum s-o scot la capăt" sau „De ce eu?"

Funcționarea psihologică nesănătoasă poate transforma chiar și cel mai mărunt eveniment într-un coșmar personal. Am auzit odată de un poștaș care a intrat în panică și s-a înfuriat pentru că la traseul lui au fost adăugate încă două case – numărul crescând de la treizeci la treizeci și două! Pentru majoritatea oamenilor ar fi fost un adaos perfect gestionabil; pentru el, a reprezentat o situație extrem de stresantă.

Secretul pentru a elimina stresul din viețile noastre este să înțelegem că noi suntem cei care

fabrică stresul, ca în cazul prietenului nostru, poştaşul. De fiecare dată când umflăm ceva în mintea noastră, creăm potenţial de stres. Odată ce am înţeles această dinamică psihologică, putem începe să renunţăm la gândurile care interferează cu funcţionarea psihologică sănătoasă şi să revenim la starea noastră cea mai naturală, cea de mulţumire sufletească.

## Scopul stresului

Stresul este un sentiment neplăcut. Sentimentele sunt un ghid direcţional, sau o busolă, permiţându-ne, în orice moment, să ştim cum ne simţim din punct de vedere psihologic. Trăim un sentiment de mulţumire sufletească? Suntem în sinea noastră fericiţi cu sarcina pe care o avem de îndeplinit? Sau ne-am luat prea mult în serios propriile gânduri şi ne-am întemniţat singuri în sistemul nostru de gândire?

*Scopul stresului este acela de a ne avertiza când ne îndreptăm spre un pericol psihologic.* Cu cât resimţim mai mult stres, cu atât mai important este să renunţăm la gândurile care ne preocupă. Stresul poate fi un prieten – anunţându-ne din timp când ne îndepărtăm de fericire, de gândirea limpede.

Stresul fizic arată mult mai clar aceste implicații. De exemplu, dacă simțim că ne încearcă o răceală (o cantitate mică de stres fizic), putem decide sau nu să ne luăm liber în ziua respectivă. Pe măsură ce stresul fizic crește, acordăm o mai mare atenție felului în care ne simțim și luăm decizii care vor încuraja stresul să dispară. Așa cum un atlet care și-a luxat glezna va decide probabil să întrerupă antrenamentele pentru a lăsa glezna să i se vindece. Cu cât te simți mai rău, cu atât mai mare este nevoia de odihnă.

Stresul psihologic servește unui scop identic. Cu cât este mai intens sentimentul, cu atât mai mare este nevoia de a o lua mai ușor sau de a ne opri nu doar din ceea ce facem, dar, mai important, din ceea ce gândim. Dar, dintr-un motiv oarecare, acest lucru nu este mereu evident. De fapt, când oamenii se simt stresați, tocmai atunci își suflecă mânecile și trec la treabă. Dacă simt că se profilează o problemă în relația lor, încearcă să-i „dea de capăt" sau, dacă ceva îi preocupă, devin motivați să înțeleagă cum stau lucrurile; dacă e de lucru, apasă pedala de accelerație și bagă viteză.

Dinamica stresului fizic și a celui mental funcționează exact în același mod. Dacă atunci când ne simțim bolnavi, nu suntem în cea mai

bună formă, tot așa, nici atunci când resimțim un stres emoțional, nu suntem în cea mai bună formă. Când ne simțim stresați, ne pierdem reperele psihologice, înțelepciunea și judecata sănătoasă; tindem să luăm lucrurile prea în serios; pierdem din vedere imaginea de ansamblu și adeseori ne pierdem în detaliile problemelor noastre.

## Scade-ți toleranța la stres

În mod surprinzător, soluția este să începi să-ți *scazi* toleranța la stres. Aceasta reprezintă *contrariul* a ceea ce am învățat majoritatea dintre noi, dar este adevărat. A-ți scădea toleranța la stres se bazează pe principiul simplu că nivelul nostru de stres interior va fi mereu întru totul egal cu toleranța noastră curentă. De aceea, oamenii care pot gestiona mult stres trebuie să facă mereu tocmai acest lucru.

Oamenii cu un nivel al toleranței la stres extrem de ridicat s-ar putea alege cu un infarct pe fond de stres, înainte de a începe să acorde atenție la ceea ce stresul încearcă să le comunice. Alții ar putea să pună capăt căsniciei lor sau să se trezească într-un centru de recuperare ca urmare a dependeței de alcool sau de droguri. Oamenii cu o toleranță scăzută ar putea începe să acorde

atenție stresului lor mai devreme, încă de prima oară când slujba începe să li se pară copleșitoare sau când se trezesc răstindu-se la copiii lor. Alții însă, care nu pot tolera deloc stresul, simt că este timpul s-o ia mai ușor și să-și redobândească perspectiva chiar de când încep să aibă gânduri negative despre prietenii sau familia lor.

Cu cât este mai scăzută toleranța noastră la stres, cu atât stăm mai bine din punct de vedere psihologic. Când scopul nostru este să resimțim stresul cât mai din timp posibil, putem să „sugrumăm stresul din față" mai devreme și să revenim mai rapid la o stare sufletească mai pozitivă. Avem opțiuni; de fapt, avem o serie de „puncte de opțiune" în orice situație. Cu cât așteptăm mai mult pentru a respinge gândurile stresante, cu atât mai dificil devine să revenim la starea noastră mentală naturală. În cele din urmă, cu exercițiu, fiecare poate ajunge în punctul în care este conștient de gândurile sale negative, înainte ca acestea să-l deturneze. Adu-ți aminte, ești la numai un gând distanță de un sentiment plăcut.

Această nouă modalitate de a înțelege stresul nu este o rețetă pentru lene sau apatie – de fapt, este chiar opusul. Cu cât ne simțim mai împăcați și mai fericiți în sinea noastră și mai puțin

distraşi de propria gândire, cu atât putem fi mai productivi şi mai eficienţi în toate aspectele vieţii noastre.

CAPITOLUL OPT:

# REZOLVAREA PROBLEMELOR

*Problema comună, a ta, a mea, a orișicui,*
*Nu-i să-ți placă în viață ce-i frumos –*
*De e ceva –, ci să afli mai întâi*
*Ce-ar putea fi, apoi să afli cum să-l faci a fi frumos*
*După putință: cu totul altceva!*
- Robert Browning

SUNT CÂTEVA ASPECTE importante de luat în considerare atunci când încerci să rezolvi orice problemă care apare în viaţă. În acest capitol vom discuta despre cum putem rezolva probleme folosindu-ne de înţelegerea celor cinci principii ale funcţionării sănătoase.

În mod tipic, oamenii cred că soluţiile la probleme apar fie printr-o schimbare de circumstanţe, fie printr-un laborios proces de gândire. Dar

mai există o alternativă – o înţelegere a problemelor care merge dincolo de hazard şi se aplică în general tuturor problemelor. Vom învăţa cum să rezolvăm problemele înţelegând mai întâi limitările acestor abordări tipice, apoi găsind modalitatea cea mai eficientă pentru a depăşi o problemă sau un eveniment dureros.

Să luăm în considerare exemplul concepţiei tipice conform căreia schimbarea circumstanţelor noastre este o modalitate esenţială de a ne rezolva problemele. În mod evident, vor fi momente în viaţă când circumstanţele noastre nu vor fi chiar ideale. Dar la fel de adevărat este şi că perspectiva noastră asupra circumstanţelor o să varieze în raport direct cu nivelul stărilor de spirit şi al sentimentelor noastre. Ne vom percepe circumstanţele în diferite feluri, în funcţie de cum ne simţim. Când starea de spirit şi cea sufletească sunt proaste, ne putem percepe căsnicia ca pe o capcană sau ca pe o corvoadă. Când starea de spirit şi cea sufletească sunt bune, ne putem percepe căsnicia ca pe un parteneriat extraordinar. Când ne aflăm într-o stare de spirit negativă, ne putem percepe slujba ca fiind plictisitoare sau insignifiantă; când ne aflăm într-o stare de spirit pozitivă, aceeaşi slujbă ne pare a fi satisfăcătoare, un mod cinstit, viabil de a ne câştiga

existența. În cele două exemple (precum și în multe altele), circumstanțele noastre nu s-au schimbat câtuși de puțin. S-a schimbat însă starea noastră de spirit – sau sentimentele noastre. Când începem să percepem relația dintre problemele noastre și starea de spirit în care ne aflăm, înțelegem că răspunsul la problemele noastre nu va fi neapărat legat de schimbarea circumstanțelor. Când starea de spirit și cea sufletească sunt bune, nu doar că vom percepe aceeași circumstanță într-o cu totul altă lumină, dar și problemele noastre vor căpăta răspunsuri pe care nu le puteam percepe atunci când eram într-o stare de spirit negativă.

Ține minte, starea de spirit este sursa experienței, nu efectul. În cele mai proaste stări de spirit, vom percepe întotdeauna problemele și motivul pentru care ele există. Acest lucru nu va constitui nicio surpriză, odată ce înțelegem puterea pe care stările de spirit o au asupra percepțiilor noastre; ne vom aștepta să generăm probleme în aceste stări mentale negative. Vom ști însă cum să așteptăm să treacă, mai degrabă decât să dăm ascultare sau să ne încredem în ce simțim la acel moment. Circumstanțele noastre vor părea destul de diferite odată ce ne vom simți mai bine, și vor apărea răspunsuri noi, inedite.

## Schimbarea circumstanţelor şi rezolvarea problemelor

Circumstanţele sunt mereu neutre. Dacă ele ar reprezenta cauza problemelor noastre, ne-ar afecta tot timpul la fel, ceea ce, evident, nu se întâmplă. Gândirea şi percepţia noastră cu privire la circumstanţe este ceea ce le insuflă acestora viaţă.

Ţi se pare, să presupunem, că partenerul de viaţă este prea critic la adresa ta. Conform modelului de rezolvare a problemelor de tipul „schimbă circumstanţele", singura soluţie viabilă este să încerci să schimbi comportamentul partenerului. Aduci în discuţie chestiunea criticismului, iar partenerul tău te contrazice, spunând: „Prea ai multe sensibilităţi." Şi mai departe ce?

Runda a doua – aduci din nou în discuţie problema. De data aceasta însă, partenerul tău nu mai este aşa filosof şi te acuză că provoci o ceartă. „Vezi? ", îi răspunzi tu, „iar eşti critic." Şi aşa mai departe. Dacă nu-l poţi face pe partenerul tău să se schimbe (ceea ce este de obicei foarte dificil), pur şi simplu nu poţi rezolva problema.

Să luăm în considerare un alt exemplu tipic. Problema constă în faptul că te consideri prea bătrân sau prea tânăr pentru un anumit lucru.

Mult succes în a-ți schimba circumstanțele – e imposibil! Dar dacă problema ta sunt banii (probabil cantitatea lor insuficientă)? E posibil să schimbi această circumstanță, dar ce-ai de gând să faci între timp? Să rămâi nefericit până când o să ai mai mulți bani?

În fiecare dintre aceste exemple, problema este legată de starea de spirit. Când ești într-o stare de spirit negativă, îți vei percepe partenerul ca fiind prea critic, și fiecare sugestie, ca pe un atac. Dacă ai fi într-o stare de spirit bună, aceleași cuvinte rostite de partenerul tău nu te-ar deranja deloc. Când starea ta de spirit este negativă, un anumit factor – vârsta, sexul, rasa sau religia – vor părea să-ți inhibe experiența și să-ți provoace un rău nejustificat. Când ești într-o stare de spirit bună, privești dincolo de caracteristicile și de circumstanțele tale și te descurci cât de bine poți, așa cum ești. Vei gravita spre activitățile care ți se potrivesc cel mai bine. Când ești într-o stare sufletească mai bună, în loc să te simți jignit de sugestiile pe care ți le fac alți oameni, vei auzi în acestea elementele adevărului și ale grijii pentru tine.

Într-o stare de spirit negativă, dacă lipsa banilor constituie o problemă, ți se va părea că este nevoie de mulți bani pentru a face ceva plăcut

sau care să merite osteneala. Într-o stare de spirit bună, nu vei mai gândi astfel, vei găsi actvităţi plăcute pentru bugetul tău, oricât de restrâns ar fi acesta. Într-o stare sufletească *bună, avem deja ce ne trebuie pentru a ne simţi bine.* Lucrurile pe care nu le avem ni se par neimportante, şi ne simţim recunoscători pentru ceea ce avem. Ne urmărim încă scopurile, dar această cursă nu ne controlează şi nu ne distruge viaţa. În schimb, putem gravita spre ceea ce ne dorim, în acelaşi timp bucurându-ne de ceea ce avem deja.

Perspectiva asupra circumstanţelor noastre individuale se va schimba mereu odată cu stările noastre de spirit veşnic schimbătoare şi cu starea sufletească. Aşadar, deşi există momente când este potrivit să munceşti pentru a obţine o schimbare pozitivă, nu este nevoie să rămâi blocat în ideea de schimbare ca unic răspuns posibil.

Aproape toţi vom trece prin perioade de timp când vom simţi că „nu ne place ceea ce facem". Mulţi oameni nu observă însă că, în majoritatea timpului, lor le place ceea ce fac. Pentru că au încredere în ceea ce simt când sunt într-o stare mentală negativă, sar de la un loc de muncă la altul, gândindu-se că altceva le-ar putea aduce o mai mare satisfacţie. Dar într-o stare de spirit negativă, aceleiaşi persoane nu-i va plăcea nici

noua ei carieră. Aceeaşi logică se aplică şi în alte situaţii de viaţă.

Este mult mai uşor şi mai practic să aştepţi o schimbare a stării de spirit decât o schimbare de circumstanţă. Aşadar, are sens să amânăm încercarea de a rezolva problemele până când ne simţim bine. Într-o stare sufletească mai pozitivă, avem acces la înţelepciunea şi la judecata noastră sănătoasă. Când ne simţim bine, răspunsurile ni se par evidente, răspunsuri care ne erau imposibile într-o stare mentală mai negativă. Acelaşi partener care ne scotea din minţi cu o oră în urmă acum ni se pare amuzant. Găsim noi modalităţi de a comunica; într-o stare sufletească bună, putem chiar să înţelegem cum stările noastre de spirit au contribuit, tot timpul, la slaba comunicare.

Vârsta ta, care în urmă cu o oră (într-o stare sufletească negativă) îţi provoca o mare durere, este acum o non-problemă. Într-o stare sufletească mai pozitivă, întrevezi noi modalităţi creative de a-ţi folosi vârsta în avantajul tău. Îţi percepi abilităţile ca fiind unice. Într-o stare mentală mai negativă, totul părea lipsit de speranţă.

Într-o stare mentală mai bună, întrevezi noi modalităţi de a face bani. Devii mai creativ, mai perspicace şi mai apreciativ vizavi de abilităţile

tale deloc de neglijat. Vezi alternative care îţi fuseseră invizibile când erai cu moralul la pământ.

Aşadar, unul dintre secrete pentru a-ţi rezolva problemele este să ştii că „a te simţi bine“ este extrem de practic. Mai întâi te simţi bine. Rezolvarea problemei vine mai târziu. Este opusul „schimbării circumstanţei“, unde fericirea depinde de anumite rezultate. Capacitatea noastră de a rezolva problemele este legată în mod direct de capacitatea de a ne accesa înţelepciunea şi judecata sănătoasă, ambele provenind dintr-o stare mentală sau o stare sufletască pozitivă.

Trebuia numai să priveşti în urmă la miile de împrejurări în care circumstanţele tale s-au schimbat pentru a realiza că doar schimbarea singură nu este secretul fericirii sau al rezolvării problemelor tale. În acest caz, cu toţii am fi deja fericiţi şi lipsiţi de probleme! Dar nu suntem. Cu toţii am cunoscut îmbunătăţiri ale circumstanţelor noastre: am primit diplome, slujbe, aprobare, promovări, premii sau alte aprecieri despre care am crezut că ne vor face fericiţi. Dar la scurt timp după ce le-am primit, ne-am pierdut din nou fericirea şi am început să căutăm modalităţi mai bune de a ne schimba circumstanţele şi de a ne îmbunătăţi vieţile.

Soluția pentru a ieși din această capcană psihologică este să înțelegem că problemele sunt generate mai mult de felul în care ne simțim decât de circumstanțele noastre. În momentul în care nu vom mai încerca să ne schimbăm circumstanțele și ne vom concentra în schimb pe a ne îmbunătăți starea sufletească, problemele noastre vor începe să pălească. Oamenii care trăiesc într-o stare de fericire văd răspunsuri pe care nu le-ar fi accesat niciodată într-o stare mentală mai negativă. Ei devin mai capabili să facă față oricărei provocări deoarece nu-și mai irosesc energia în încercarea de a rezolva problemele atunci când se află într-o stare mentală unde nu există răspunsuri viabile.

## Analizarea problemelor noastre

Metoda „analitică" pe care oamenii o utilizează de obicei pentru a rezolva problemele presupune o deliberare intensă, în speranța găsirii unei soluții. În această abordare, încercăm să gândim, să desluşim, să înțelegem și să ne analizăm problemele.

Totuși, natura problemelor implică de obicei faptul că suntem „blocați" pe ceva. Cumva, nu putem vedea răspunsul. Soluțiile apar însă când vedem lucrurile într-un mod nou și inedit – pen-

tru a permite înţelepciunii noastre să iasă la iveală şi să preia controlul. Oricât de ironic ar suna, trebuie *să încetăm să ne gândim* la o problemă pentru a vedea noua soluţie! Trebuie să ne folosim „transmiţătorul", în locul „computerului". Pe măsură ce mintea ni se eliberează de griji, răspunsurile ne vor veni aşa cum n-am crezut niciodată că ar fi cu putinţă. Înţelepciunea devine cu nimic mai mistică decât a percepe aceleaşi lucruri vechi într-o manieră neobişnuită – într-un mod nou şi inedit.

Am văzut pe parcursul cărţii că gândurile noastre capătă amploare odată cu atenţia pe care le-o acordăm şi că, cu cât ne gândim mai mult la o anumită situaţie, cu atât mai reală şi mai teribilă ni se va părea. Problemele cu siguranţă nu constituie o excepţie!

## Povestea lui Fred

Fred era unul dintre clienţii care veneau la mine la consultaţie şi a cărui grijă principală o constituiau banii. El credea că, în ciuda eforturilor sale constante, nu erau niciodată suficienţi bani ca să-şi întreţină familia. Îşi petrecuse ultimii douăzeci de ani făcându-şi griji, încercând să se „gândească" la o soluţie bună. Parcurgea iar şi

iar în mintea lui același set de fapte și de fiecare dată devenea deznădăjduit și frustrat.

Frustrarea nu este cea mai productivă stare mentală – este probabil cea mai puțin eficientă stare în care ne putem afla. Să ne gândim la ceva când suntem frustrați nu funcționează, deoarece problema este prea aproape de noi pentru a permite o soluție. Obsesia lui Fred față de bani, bine intenționată de altfel, nu făcea decât să-i accentueze frustrarea fără a furniza vreo soluție.

Pe măsură ce Fred începea să înțeleagă cum propria gândire lucra împotriva lui, mai degrabă decât pentru el, a făcut un pas înapoi, a luat-o mai ușor și și-a liniștit mintea. În timp ce confuzia lui se risipea, și-a descoperit o stare sufletească mai pozitivă și răspunsurile la problema lui. Fred a realizat că fusese dintotdeauna capabil să-și rezolve problema financiară, trebuia doar să înceteze să-i mai acorde atâta atenție.

S-a dovedit că „soluția" consta într-un hobby pe care Fred îl avea de ani de zile. Cu mintea mai liniștită și cu o perspectivă mai amplă, și-a dat seama cum putea transforma acel hobby într-o oportunitate de afaceri – ceea ce a și făcut. Astăzi are banii în plus de care a simțit mereu că are nevoie.

Practic, cu toții am trecut printr-un proces similar în încercarea de a rezolva problemele

apărute în viețile noastre. Un prieten de-al meu numește acest proces „efectul bulgărelui de zăpadă". Pe măsură ce ne gândim la o problemă, ea capătă amploare în mintea noastră. Pe măsură ce capătă amploare, credem că problema s-a înrăutățit deoarece acum avem o perspectivă mai detaliată și „mai clară". Deoarece acum vedem mai mult din problemă decât vedeam înainte, ea devine tot mai mare, așa că vorbim cu prietenii și familia despre ea. Curând, vor fi și ei de acord cu noi. Acum avem *cu adevărat* o problemă!

Einstein a spus odată: „Nicio problemă nu poate fi rezolvată la același nivel de înțelegere la care a fost creată." Cred că ceea ce a vrut să spună este că trebuie să facem un pas înapoi față de problemă pentru a găsi o soluție. A face un pas înapoi este un alt mod de a spune: „Nu te mai concentra asupra ei."

Probabil că ai trăit deja experiența gândirii obsesive la un anumit lucru, într-o încercare sinceră de a găsi un răspuns. Te-ai gândit la ea și ai întors-o pe toate părțile, și până la urmă te-ai dat bătut și ai privit afară pe fereastră și ai văzut un peisaj frumos sau poate ai făcut o baie fierbinte. Chiar în acel moment, ți-a venit răspunsul. „Asta e!" ai exultat tu. „Acesta este răspunsul pe care l-am așteptat." Din nefericire, după cum am

menționat la începutul cărții, ai fi putut presupune, în mod eronat, că toată acea gândire obsesivă a creat în cele din urmă răspunsul. Greșit! Răspunsul ți-a venit din propria-ți sursă de înțelepciune – un loc dincolo de gândirea ta – dintr-un sentiment efemer de mulțumire și de relaxare. Cunoșteai deja faptele și dispuneai de toate informațiile de care aveai nevoie. Ceea ce ai făcut în cele din urmă a fost să eliberezi drumul pentru ca răspunsul să iasă la iveală. Te-ai dat la o parte din drumul tău!

Acest proces de a nu te gândi prea mult la probleme funcționează de minune în căsnicie sau în relații. Am văzut multe cupluri care s-au contrazis și s-au certat ani de zile pentru aceleași lucruri. Individual, fiecare în parte mărturisea că petrecea o foarte mare parte din zi, în starea de trezie, gândindu-se cât de rău mergea căsnicia lui. Habar n-aveau că atenția pe care o acordau acestor gânduri îi împiedica să aibă o căsnicie reușită: punctul lor principal de interes era cât de rău mergea căsnicia. Aceste cupluri și-au petrecut mulți ani perfectând în mintea lor arta unei căsnicii nereușite – trecuseră iarăși și iarăși prin aceleași lucruri, într-o încercare de a „se lămuri unul pe celălalt".

Aproape fără excepție, cei care sunt expuși la o înțelegere a procesului de gândire vor fi ca-

pabili să înţeleagă această dinamică şi să-şi îmbunătăţească aproape *instantaneu* relaţiile. Noua lor înţelegere are mai puţin de-a face cu a pretinde că lucrurile nu-i deranjează decât cu a înţelege de ce lucrurile i-au deranjat iniţial. Are de-a face cu găsirea unor soluţii de bun simţ la problemele de zi cu zi.

## Problemele noastre devin o sursă majoră de conversaţie

Concentrarea asupra problemelor noastre este doar un obicei prost. Ne obişnuim într-atât să ne gândim la ce „nu merge bine" încât problemele noastre devin o sursă majoră de conversaţie cu ceilalţi. A ne concentra asupra a ceea ce ne deranjează, indiferent de natura problemei, nu ne va face să ne simţim mai bine. Dacă simţim că cineva s-a purtat urât cu noi, să vorbim despre asta nu va ajuta. Dacă avem o „zi proastă" la serviciu sau acasă, să te gândeşti la asta nu te va ajuta. Dacă circumstanţele ţi se par lipsite de orice speranţă, să zăboveşti asupra lor nu te va ajuta. Ceea ce *va* ajuta este să-ţi accentuezi starea sufletească pozitivă renunţând să te concentrezi asupra problemelor, neacordându-le energia şi atenţia de care au nevoie pentru a căpăta amploare în mintea ta, ceea ce nu ar face decât să le

înrăutățească. Facem acest lucru nu pentru a evita să ne înfruntăm problemele, ci pentru a *face loc* soluțiilor să se dezvolte.

## „Depozitul mental" îți oferă răspunsul

Câteodată, rezolvarea unei probleme presupune să avem o întrebare în minte, la care ne trebuie un răspuns. Poate că trebuie să luăm o decizie importantă sau să alegem între două opțiuni aparent egale. Folosește-te de „depozitul mental" pentru a te ajuta.

Fiecare din noi are acces la un „depozit mental", un loc liniștit și retras din mintea lui unde răspunsurile și soluțiile pot prinde contur și se pot dezvolta – fără interferența gândirii excesive.

Folosirea „depozitului mental" este destul de simplă. Îți spui că ai nevoie de un răspuns la o anumită întrebare, într-un anumit cadru de timp. Apoi, în loc să-ți frământi mintea în căutarea unui răspuns, uiți deliberat de el! În mod automat, ca prin farmec, un răspuns îți va răsări în minte. S-ar putea să fii destul de surprins și de încântat când răspunsul pe care-l primești este mult mai bun decât răspunsul la care ai fi ajuns dacă te-ai fi chinuit cu întrebarea. Acordă o șansă acestui proces – vei fi foarte bucuros că ai făcut-o.

Foloseşte această tehnică atunci când încerci să decizi unde să pleci în vacanţă. Asimilează toate informaţiile, inclusiv costurile, apoi spune-ţi că vei lua o decizie într-o zi. În acel punct, uită de vacanţa ta şi de toate informaţiile. În „depozitul" tău "mental" vor fi procesate datele, şi foarte curând va apărea şi răspunsul.

## „Factorul timp" în vindecarea evenimentelor dureroase

Dacă ne gândim la modul în care cei mai mulţi oameni trec peste probleme, de departe cea mai populară metodă este „trecerea timpului". Am fost învăţaţi să credem că „timpul vindecă toate rănile". Şi cu toate că acest lucru ar putea fi parţial adevărat, este important de înţeles adevărata natură a trecerii timpului. Odată ce am făcut acest lucru, putem să reducem drastic intervalul de timp dintre experimentarea evenimentelor dureroase şi depăşirea lor.

Dacă zece oameni ar experimenta o situaţie identică, fiecare dintre ei şi-ar uita trauma într-un interval de timp diferit. Să presupunem că aceşti zece oameni au fost ţinuţi ostatici într-o bancă şi nici unul dintre ei nu a fost jefuit, dar spre fiecare a fost îndreptată o armă în timp ce infractorii furau bani din seiful băncii.

O parte din cei zece oameni (probabil foarte puțini) și-ar alunga din minte nefericitul incident catalogându-l drept ghinion și, după ce ar sta de vorbă cu poliția, și-ar relua rutina zilnică. Ar fi recunoscători că nu au pățit nimic. Alții ar continua să se simtă înspăimântați zile sau chiar săptămâni întregi și ar fi nevoiți să se învoiască de la serviciu și să renunțe la alte angajamente zilnice. Ar mai fi și alții care pur și simplu nu ar putea da uitării incidentul și l-ar considera cauza sentimentului lor permanent de neliniște. Ar putea dura ani întregi până să revină la normal (dacă își revin vreodată). Ar vorbi despre acest lucru, s-ar concentra asupra lui, s-ar gândi la el, n-ar putea dormi noaptea sau chiar ar apela la ajutorul unui psihoterapeut. Acești oameni ți-ar spune că „durează mult timp să treci peste ceva atât de traumatic".

De ce unii oameni sunt capabili să-și alunge din minte incidentele nefericite în timp ce alții zăbovesc asupra lor și le folosesc drept scuze pentru a-și inhiba și a-și paraliza viețile? Răspunsul simplu la această întrebare este că unii oameni înțeleg gândirea și memoria mai bine decât alții. Unii oameni înțeleg că atunci când ne gândim la ceva, indiferent că este din trecut sau din viitor, gândirea noastră va aduce la viață acel

lucru la care ne gândim, ca şi cum s-ar întâmpla chiar acum. Cu cât adăugăm mai multe detalii şi concentrare, cu atât va părea mai real.

Trecerea timpului nu are nicio relevanţă în a ne ajuta să trecem peste un anumit lucru, alta decât să ne încurajeze să-l dăm uitării. Nu există un interval de timp prestabilit care să ne permită să uităm un anumit lucru. Odată ce am înţeles dinamica gândirii, putem înţelege că orice amintire este doar o amintire, indiferent dacă evenimentul s-a petrecut acum opt ani sau acum opt minute. Dacă trecerea timpului ar fi un factor determinant, toată lumea ar trece peste întâmplări în aceeaşi perioadă de timp. Or, ştim că nu se întâmplă aşa.

Înţelegerea acestui lucru are implicaţii practice enorme. Dacă în trecut ne-am fi putut stabili un interval de timp artificial pentru a ne reveni după o anumită situaţie, acum putem înţelege că de noi depinde cât de mult sau de puţin timp va dura. De exemplu, dacă ne-am certat cu cineva, nu există un interval de timp în care să ne aşteptăm să trecem peste asta şi să iertăm. Dacă de obicei durează o săptămână să trecem peste o ceartă, asta înseamnă că, la o săptămână de la ceartă, încetăm să ne mai gândim la ea. De vreme ce întregul incident s-a sfârşit şi se mai des-

fășoară acum doar în mintea noastră, dacă vrem, putem să nu mai acordăm atenție gândurilor noastre cu privire la ceartă, la *zece minute* după ce aceasta s-a încheiat. Odată ce am experimentat cât de plăcut este să trăiești cu o stare mentală pozitivă, să te agăți de gândurile negative devine tot mai puțin atractiv.

Dar cum rămâne cu problemele noastre, din moment ce sunt legate de trecut? Dacă vechile probleme sau suferințe sunt acum adevărate doar în amintirea noastră, de ce continuă să ne paralizeze în prezent? Nu o fac! Indiferent prin ce am trecut – indiferent că este vorba despre niște părinți exigenți, un divorț dureros, probleme financiare, un abuz în copilărie sau orice altceva –, nu *trebuie* să ne împiedice să ne bucurăm de viața noastră acum, asta dacă înțelegem că amintirea noastră poartă aceste evenimente de-a lungul timpului, și nimic altceva. Dacă putem învăța să nu ne mai înfricoșăm singuri cu propriile gânduri, suntem pe drumul cel bun spre o viață mai fericită, indiferent de împrejurările prin care a trebuit să trecem. Mai degrabă decât trecerea timpului, ceea ce ne eliberează de circumstanțele din trecut, printr-o înțelegere a procesului gândirii, este capacitatea noastră de a da uitării problemele.

Dacă, pentru a depăși anumite lucruri, depindem exclusiv de trecerea timpului și nu de liberul-arbitru și de capacitatea noastră de a gândi (sau de a nu gândi), stabilim o relație de tip „cauză-efect". În cazul în care considerăm că durează un interval de timp predeterminat pentru a ne recupera după un eveniment, acest lucru ne va asigura nefericirea, deoarece vor continua să se producă tot felul de situații asupra cărora nu deținem controlul. Stabilind intervale de timp arbitrare, ne validăm convingerea că gândirea este ceva de temut și că suntem victimele trecutului și ale lucrurilor pe care le gândim. Nu trebuie să fie însă neapărat așa.

Există o distincție importantă între a înțelege gândirea și a o nega. Înțelegerea capacității noastre de a gândi ne permite să vedem că gândirea, însăși și în sine, este inofensivă. Faptul că un anumit lucru ne vine în minte nu înseamnă neapărat că merită să ne facem griji pentru el. Pe de altă parte, negarea sugerează cumva să pretindem că nu ne gândim la un anumit lucru sau că o anumită problemă nu ne deranjează. Cele două nu sunt legate. Dacă înțelegem procesul gândirii, suntem eliberați de efectele sale adverse asupra noastră. Dar dacă negăm că ne gândim la ceva sau că ceva ne deranjează, tot vom simți efectele

gândurilor pe care le negăm. Nu poți scăpa de gândire – poți doar s-o înțelegi.

Putem înțelege din nou importanța sentimentului de fericire – acel sentiment de pace și de mulțumire, provenit dintr-o minte liniștită. În acea stare sufletească mai pozitivă, rezolvarea problemelor nu este nici pe de parte atât de dificilă pe cât era înainte.

CAPITOLUL NOUĂ:

# FERICIREA

*Oamenii sunt atât de fericiți*
*pe cât își pun în minte să fie.*
- Abraham Lincoln

Fericirea este o stare mentală, nu un set de circumstanțe. Este un sentiment al serenității pe care-l poți experimenta și trăi mereu, nu ceva ce trebuie să cauți prea departe. De fapt, nu ai să poți găsi niciodată fericirea „căutând-o", pentru că în momentul în care faci acest lucru, presupui că ea se găsește în afara ta. Fericirea nu este în afara ta. Este un sentiment – sentimentul natural, înnăscut al funcționării psihologice sănătoase.

Când îți înțelegi funcționarea psihologică sănătoasă și înveți să te lași în voia ei, poți accesa acel loc din tine însuți unde serenitatea există deja. Apoi poți să nu mai încerci să fii fericit, ci

pur și simplu *să fii* fericit. Chiar și când circumstanțele tale sunt departe de perfecțiune, acel sentiment de mulțumire tot poate fi accesat deoarece sentimentul vine din tine, și nu din afară.

Dacă nu-ți înțelegi totuși propria funcționare psihologică, nu vei fi fericit, oricât de minunate ar fi circumstanțele tale. Vei continua să acorzi atenție gândurilor tale negative, așa cum ai făcut-o și în trecut, resimțind mai departe efectele dureroase ale propriei tale gândiri.

Principiile prezentate în această carte indică direct spre fericire. Ele te ajută să înțelegi cum să-ți păstrezi mintea sincronizată cu un sentiment al fericirii. De asemenea, te avertizează cât de ușor îi este minții tale să te smulgă din această stare de mulțumire, dacă insiști să-ți urmezi șirul negativ al gândurilor pentru a crea „atacuri ale gândurilor".

## Fericirea se regăsește în momentul prezent

Fericirea este acum. Ea este înnăscută. Apare atunci când îi permiți minții tale să se odihnească, atunci când îți distragi atenția de la griji și probleme, pentru a-i acorda, în schimb, minții tale prilejul de a se relaxa și de a rămâne ancora-

tă în prezent. Nu mă refer la „relaxare“ în sensul de lene sau de apatie, ci mai degrabă în sensul de a îngădui minții tale să asimileze informația – și a o lăsa apoi să iasă fără a o păstra spre analiză. Dacă asimilezi informația și stimulii astfel, îți poți menține starea sufletească mai plăcută, fiind fericit cu sarcinile pe care le ai de îndeplinit. Odată ce îți înțelegi propria funcționare psihologică, vei ști că această relaxare a minții nu este lenevie, ci inteligență. Doar într-o stare sufletească mai plăcută, și nu într-o stare de iritare, pot apărea noi răspunsuri la vechi probleme. Fericirea îți permite să vezi informația în moduri noi și creative și să iei decizii raționale, productive, într-o manieră oportună; îți permite să savurezi suișurile și coborâșurile vieții, mai degrabă decât să te lupți cu ele, și îți încurajează inteligența și judecata sănătoasă să iasă la suprafață.

Să vii cu teorii care să explice de ce ești (sau te comporți) într-un anumit fel sau să sapi în propriul trecut pentru a scoate la iveală amintiri dureroase nu-ți va aduce fericirea. Te va îndepărta de fericire – te va îndepărta de direcția spre care vrei să te îndrepți. Gândirea excesivă la trecut și la problemele tale te va convinge că ai într-adevăr motive bune să fii supărat și nefericit.

Dar tu nu vrei să fii nefericit. Iar trecutul s-a sfârşit. Este doar o amintire inofensivă, purtată de-a lungul timpului, prin intermediul propriei gândiri. A fost real atunci, dar acum nu mai este. Poţi învăţa din trecut, dar este o greşeală să te întorci mereu în trecut sau să-ţi supraanalizezi viaţa, în căutarea fericirii. Dacă ar funcţiona, ai fi deja fericit! De câte ori ai încercat, zadarnic, să găseşti calea spre fericire prin intermediul gândirii?

Cine ai prefera să fii? Subiectul A, al cărui trecut a fost dureros, dar care a dobândit o înţelegere a trecutului şi a efectelor sale asupra lui? Sau Subiectul B, a cărui viaţă timpurie a fost aproape magică, dar care acum se concentrează asupra celor câtorva elemente nu chiar perfecte din trecut şi care dă crezare propriilor gânduri până în punctul în care le îngăduie să-l deprime? Subiectul A, în ciuda trecutului dureros, este capabil să ducă o viaţă pe deplin funcţională şi foarte fericită, în timp ce Subiectul B este tulburat nu de viaţă, aşa cum este ea acum, ci de propriile sale gânduri pe care le ia prea în serios. Individul B, în ciuda unei vieţi aparent minunate, este condamnat la ani întregi de nefericire, psihoterapie şi tranchilizante.

Dacă te gândeşti prea mult sau vorbeşti cu ceilalţi despre cum „ţi-a greşit" cineva, nu te vei

simți fericit. Nu te vei simți fericit nici dacă te gândești constant cât de bună va fi viața ta după ce vor crește copiii sau după ce te vei căsători. Ceea ce nu înseamnă că nu poți sau nu ar trebui să te gândești la aceste lucruri (sau la altele). Dar dacă aceste gânduri vor deveni obsesive, vei sacrifica un simț al stării de bine extrem de puternic – sentimentul inerent al fericirii cu care te-ai născut și la care încă ai acces.

## Fericire și dorință

Anticipația este un sentiment mai plăcut decât anxietatea – dar nu este fericire. Să te gândești la viitor și să-ți stabilești obiective este în regulă, dar nu confunda asta cu sentimentul simplu, deloc complicat și non-contingent al fericirii: sentimentul de a fi recunoscător chiar acum, fără vreun alt motiv decât acela că trăiești.

Câteodată ai putea simți pentru un moment sau două fericirea, imediat după ce ai obținut ceva ce ți-ai dorit. Contrar opiniei populare, totuși, acest lucru nu se întâmplă pentru că dorința ta a fost împlinită, ci pentru că ți-ai mutat atenția de la ceea ce nu aveai. În momentul în care schimbi vitezele și îți îndrepți din nou atenția spre ceva ce îți dorești sau nu ai, îți vei pierde starea de bine și vei simți nemulțumire. Mintea

ta va începe din nou să caute ceva în afara sa pentru a câştiga satisfacţie – perpetuând ciclul nefericirii.

Dacă satisfacerea unei dorinţe – orice dorinţă – ar putea fi cauza sentimentului de fericire, cu toţii am fi deja fericiţi. Dar aminteşte-ţi de nenumăratele ocazii în care ai primit ce ţi-ai dorit, şi totuşi n-ai rămas fericit. Nu vorbesc despre evitarea scopurilor şi dorinţelor. Fericirea trebuie să vină prima. Orice s-ar dezvolta din această fericire este minunat, însă dorinţa împlinită nu creează fericire de una singură.

## Fericire versus catharsis

Câteodată facem încercări sortite eşecului de a găsi fericirea vorbind despre ceea ce merge prost, iar uşurarea temporară pe care o simţim în consecinţă se realizează prin catharsis. Acest lucru se întâmplă, de pildă, după ce ţi-ai luat o piatră de pe suflet sau ai spus unui prieten ce aveai de spus. Puf! Ceea ce te măcina a dispărut; pentru o clipă, avem mintea limpede şi ne simţim mai bine. Dar acest proces este ca şi cum te-ai da cu capul de pereţi pentru ca, atunci când te opreşti, să te simţi mai bine. Fără îndoială că te vei simţi mai bine, dar n-ar fi mai simplu să nu te dai cu capul de pereţi?

Diferența dintre fericire și catharsis este aceasta: un om fericit ar respinge gândurile negative la adresa prietenului său, știind că acele gânduri vin și trec în funcție de starea de spirit. Va avea întodeauna opțiunea de a discuta ulterior cu prietenul, dacă gândurile sale sunt valide, dar cea mai bună soluție acum este să-și limpezească mintea și să se bucure de compania prietenului. El vrea să fie fericit și nu vrea să tulbure sentimentul plăcut care există în prietenia lor.

Însă o persoană care se bazează pe catharsis vrea să-și ia gândurile cât mai repede de pe suflet. A avut niște gânduri negative la adresa prietenului său și i se pare că este important să se „elibereze" de ele. Pentru el, să fie sincer în privința propriilor sentimente este foarte important. Nu contează în ce stare de spirit e – el are niște gânduri negative la adresa prietenului său și trebuie să-i spună acum! Vrea să termine odată cu asta – vrea să „aibă dreptate".

## „Dar nu fac decât să fiu sincer în privința sentimentelor mele"

Să fii sincer în privința sentimentelor tale este o chestiune relativă. Ești sincer fiind într-o stare de spirit negativă, după ce propriile tale

gânduri te-au supărat, sau eşti sincer dintr-un loc al fericirii şi al înţelepciunii? Această distincţie este foarte importantă deoarece viaţa ta, şi tot ce conţine ea, va arăta cu totul diferit în funcţie de nivelul stării tale de bine. Ştiu mulţi oameni (printre care mă număr şi eu) care erau campioni ai gândirii de tipul „sunt sincer", doar pentru a-şi da seama că sinceritatea este o trăsătură foarte relativă. Aceleaşi lucruri care ne tulbură într-o stare de supărare nu ne deranjează deloc într-o stare mentală mai bună, mai plăcută.

Până când vei înţelege acest concept, ai putea simţi nevoia de a reacţiona la fiecare gând negativ care îţi pătrunde în minte – în numele sincerităţii. Dar poţi înceta să mai reacţionezi la negativitate şi să aştepţi ca un sentiment mai plăcut să iasă la iveală, înainte de a acţiona pornind de la gândurile tale. Dacă poţi aştepta, vei vedea că multe, dacă nu chiar toate, dintre gândurile tale se vor risipi şi te vei trezi spunându-ţi lucruri de genul: „Ce prostănac sunt, nu e un tip chiar aşa de rău. Ce-o fi fost în mintea mea?" şi aşa mai departe. Totodată, vei avea la dispoziţie mult mai multă claritate, înţelepciune şi judecată sănătoasă pentru a lua decizii.

## Nu desemna condiţii pentru fericirea ta

Fericirea nu poate apărea atunci când plasăm sursa ei în afara noastră. Odată ce presupunem că anumite condiţii trebuie îndeplinite înainte de a putea fi fericiţi, deja am întârziat prea mult în a o experimenta. Cei mai mulţi dintre noi experimentează momente trecătoare de fericire, dar le lăsăm să treacă pe lângă noi fără să ne dăm seama. Nu reuşim să recunoaştem sentimentul de fericire drept ceea ce este el de fapt şi îl lăsăm în mod necugetat să se îndepărteze cu gândurile noastre. Facem acest lucru deoarece întotdeauna căutăm fericirea în altă parte.

De fiecare dată când desemnezi condiţii pentru fericirea ta, nu o vei experimenta. Acelaşi proces mental care desemnează fericirii tale un anumit rezultat va repeta procesul odată ce rezultatul a fost obţinut. O femeie care crede că dacă se mărită va fi fericită va crea apoi, după căsătorie, noi condiţii de îndeplinit. Ar putea crede apoi că răspunsul sunt copiii – sau cumpărarea unei case, obţinerea unei promovări, orice. Odată stabilită această direcţie, puţini oameni îşi pun la îndoială rezultatele slabe. De ce nu suntem încă fericiţi?

Dacă poţi recunoaşte sentimentul de fericire atunci când este prezent, vei înţelege că acest

sentiment este ceea ce ai căutat tot timpul. *Sentimentul nu duce la altceva – el este scopul, nu mijlocul de a atinge scopul.* Dacă viitoarea soție înțelege că fericirea ei vine mai întâi din interior, poate lua decizia de a se căsători sau nu dintr-un loc al înțelepciunii, și nu al lipsei. Dacă este deja fericită, căsnicia va fi și ea una fericită. Dacă cei doi soți decid să aibă copii, aceștia din urmă vor crește într-un mediu fericit, scutiți de presiunea de a fi sursa de fericire a cuiva. Același lucru va fi valabil de-a lungul vieții oricărui om fericit. Fericirea atrage după sine o existență fericită și un mod vesel de a privi viața.

Nu vei reuși să-ți păstrezi sentimentul de mulțumire dacă acesta depinde de un ritual sau de o tehnică: dacă desemnezi fericirii ideea de a face un anumit lucru așa cum trebuie, de multe ori te vei trezi dezamăgit. Am cunoscut mulți oameni care spuneau: „Fac totul așa cum trebuie – de ce sunt așa de nefericit?" Motivele sunt mereu aceleași. Dacă exercițiile fizice sunt „tehnica" ta, ce se întâmplă dacă nu poți să le practici? Chiar mai important, exercițiile fizice nu sunt echivalente cu fericirea. Dacă ar fi fost așa, toți oamenii care practică exercițiile fizice ar fi fericiți tot timpul – or, nu este cazul. Ceea ce nu vrea să însemne că tehnicile sunt greșite, ele pot fi utile

din multe motive diferite. Dar tehnicile în sine nu au puterea de a te face fericit. Tehnicile te pot ajuta să-ți atingi anumite scopuri, dar nu creează sentimentul de fericire.

## Fericirea este un sentiment, nu un rezultat

Dacă înțelegi că fericirea nu este nimic altceva decât un sentiment, o poți ajuta să se dezvolte și să se mențină atunci când o simți deja. Atunci când îți concentrezi atenția asupra sentimentului de fericire, vei observa că mintea îți este relativ limpede – că gândirea ta este difuză. Dacă totuși te gândești la ceva, te gândești doar la ce faci în acel moment, nu la rezultat sau la autoevaluare. Nu se pune problema că n-ar trebui să gândești; de fapt, în această stare sufletească mai plăcută, ai acces deplin la gândirea, înțelepciunea și judecata ta sănătoasă. În această stare sufletească mai plăcută, mintea ta este liberă – nu excesiv concentrată asupra conținutului gândirii tale.

În această stare mentală (disponibilă oricui oricând) este posibil să rămâi fericit chiar dacă în jur lucrurile nu sunt pe placul tău. Fericirea este un sentiment, nu un rezultat; dacă știi ce să cauți, vei fi capabil să păstrezi acest sentiment, în loc să-l ratezi și să continui să cauți în altă parte.

Pe măsură ce experimentezi sentimentul de fericire, nu te gândi la el. Dacă o faci, te va părăsi. Dacă înţelegi dinamica minţii tale, acest lucru nu va constitui o problemă. Pe măsură ce recunoşti cu calm serenitatea în viaţa ta, aceasta te va însoţi perioade mai lungi de timp. Iar când pierzi acest sentiment, el va reveni mai rapid. Secretul este să înţelegi dinamica, nu să te gândeşti la ea, pur şi simplu să observi setimentul fără să-l analizezi. Gândirea necesită efort, oricât de mic ar fi acesta. Fericirea nu necesită niciun efort. De fapt, este mai degrabă o renunţare la nefericire decât o luptă pentru fericire. „Renunţarea" nu este nimic altceva decât distragerea atenţiei de la acel lucru la care te gândeşti, oricare ar fi el – nu constrâns, ci cu uşurinţă.

„Fericirea vine din interior" este un clişeu, dar unul adevărat. Fericirea este calea, singurul răspuns de care ai nevoie. Când îţi înţelegi propriul proces mental, vezi şi simţi în mod natural frumuseţea vieţii. Când eşti într-o stare sufletească pozitivă, ceea ce odată părea presant şi tulburător pare acum insignifiant. Acum începi să vezi cu alţi ochi, apreciativ, frumuseţea simplă a vieţii, pe care ai luat-o de bună atâta timp – copiii care se joacă în cartierul tău, o briză uşoară, oamenii ajutându-se între ei. Când fericirea este

scopul tău, o poți experimenta indiferent de împrejurări. Când înțelegi cum să-ți dobândești propria mulțumire, nu vei mai alege să întreții gânduri care te îndepărtează de acest scop minunat.

Fericirea este chiar acum. Viața ta nu este o probă de rochii pentru vreo întâlnire viitoare – ea se întâmplă chiar aici și acum. Calitatea invizibilă a fericirii pe care am căutat-o cu toții este chiar aici, într-un sentiment.

CAPITOLUL ZECE:

# OBICEIURI ȘI DEPENDENȚE

*Un obicei este un gând pe care*
*l-ai acceptat ca fiind adevărat.*
- Richard Carlson

Într-o carte precedentă, *Everything I Eat Makes Me Thin (Tot ce mănânc mă face să slăbesc),* am discutat cum apare și se dezvoltă un obicei specific (mâncatul excesiv). Intenția mea aici este mai generală. Sper că după ce vei citi acest capitol, vei înțelege obiceiurile, oricare ar fi acestea, într-un mod care să-ți fie de ajutor. Folosesc aici cuvintele „obicei" și „dependență" interșanjabil pentru a descrie orice comportament pe care îl ai și pe care, dacă ai avea de ales, ai prefera să nu-l ai.

Deoarece toate obiceiurile apar în același fel, obiceiurile specifice cu care ai de-a face nu contează. Ceea ce contează este să începi să vezi de unde vin obiceiurile și care este cea mai eficientă cale de a le elimina ca pe o sursă de nefericire din viața ta.

Fericirea este un sentiment pozitiv, care există în tine, iar în această carte am discutat cum se înlătură blocajele psihologice din calea fericirii. Când trăiești în această stare de spirit pozitivă, ai un simț al echilibrului și al liniștii. De fiecare dată când pierzi acest sentiment pozitiv, încerci, conștient sau inconștient, să-l recapeți. Dinamica funcționării psihologice sănătoase ne spune că acest sentiment pozitiv se recapătă eliberându-te de gândurile care îți răpesc sentimentele bune. Când nu înțelegi dinamica minții tale, încerci, cu inocență, să-ți recapeți sentimentul pozitiv prin intermediul unor surse externe – ceea ce poate constitui începutul obiceiurilor proaste. Niște substitute populare pentru starea de mulțumire sufletească sunt alcoolul, drogurile, țigările, mâncarea, exercițiile fizice, pariurile, sexul și munca. Câteva dintre formele mai subtile includ certurile, scandalurile, dovedirea propriilor capacități și căutarea aprobării din partea celorlalți.

## Adu serenitate în viața ta

De fiecare dată când dependența ia forma căutării aprobării din partea celorlalți sau a consumului de alcool, primul pas spre recuperare este să aduci serenitate în viața ta. Serenitatea sau mulțumirea sufletească este terenul fertil pentru o schimbare în bine. Opusul serenității,

nesiguranța, este terenul fertil pentru dependențe. Dacă ai serenitate, eliminarea obiceiurilor proaste este deopotrivă posibilă și plăcută, dar în lipsa serenității, schimbarea este dificilă, aproape imposibilă. Astfel, orice încercare de a vindeca o dependență fără a dobândi mai întâi sentimentul de mulțumire este ca și cum ai căuta să redresezi o barcă ce ia apă. Te poți menține pe linia de plutire, dar numai printr-o muncă absurd de dificilă și de susținută.

Nevoia inerentă de a căuta un sentiment pozitiv în viețile noastre nu poate fi supraestimată. Cred că este cea mai importantă parte a vieții mele. În lipsa unei stări mentale pozitive, mă simt gol pe dinăuntru și singur – nu am nimic. Voi face tot ce este necesar, chiar și lucruri nocive pentru mine sau pentru alții, ca să-mi umplu golul. Acest gol este la baza tuturor dependențelor și obiceiurilor, și, după cum cauza tuturor dependențelor este aceeași, la fel este și soluția. Soluția mea este să-mi accesez funcționarea psihologică sănătoasă – acel sentiment plăcut de mulțumire care îmi spune că deja am obținut ceea ce doream de la viață.

Obiceiurile își găsesc întotdeauna originea în propria ta gândire. Dacă te gândești la ceva anume, la mâncare de exemplu, gândurile tale îți vor crea un sentiment numit „impuls". Acest

sentiment coercitiv creează în tine dorința de a satisface impulsul – în cazul alimentației – mâncând.

## Îndepărtează-ți atenția de la obiceiurile tale

Judecata sănătoasă îți va spune că, cu cât te gândești mai mult la ceva, cu atât mai mult gândurile vor căpăta amploare în mintea ta și vor deveni reale. În ciuda judecății sănătoase, multe centre de recuperare și mulți specialiști în tratarea dependențelor te vor face să te gândești mai tot timpul numai la dependența ta. Ești obligat să-ți amintești ție – și celorlalți – de problema ta, de multe ori pe zi. Ești sfătuit să te gândești și să vorbești despre cum e să fii dependent.

Motivul pentru care acești specialiști în tratarea dependențelor ne îndeamnă să ne concentrăm asupra problemei noastre (obiceiul) este acela de a ne împiedica să negăm faptul că avem, într-adevăr, o problemă. Și cu toate că adesea reușesc să-și atingă scopul, acțiunea în sine de a ne concentra asupra problemei sau a obiceiului o face să capete amploare în mintea noastră și să pară mai teribilă, mai greu de rezolvat. Așadar, deși concentrarea asupra problemei ne ferește de negarea ei, astfel validăm totodată gravitatea și complexitatea obiceiului nostru, ceea ce confirmă că va fi greu de depășit.

Există un numitor comun la aproape toți oamenii care au o problemă de greutate: mâncarea este în mintea lor în mod constant. Majoritatea programelor de pierdere în greutate dau greș, în ultimă instanță, pentru că îi încurajează pe participanți să se concentreze asupra mâncării – ce să mănânce, când să mănânce, unde să mănânce și cât de mult să mănânce.

Pentru a slăbi, trebuie să-ți îndepărtezi atenția de la mâncare. Mâncarea trebuie să figureze mai puțin în mintea ta – și nu mai mult. Același lucru este valabil pentru orice obicei. Dacă umbli toată ziua cu gândul la țigări, va fi foarte dificil să nu fumezi. Dacă te tot gândești cât de mult îți displace soția ta, va fi greu să simți c-o iubești când ajungi acasă. Energia urmează întotdeauna atenția. Dacă atenția este îndreptată asupra mâncării, acolo va merge și energia.

Există o veche zicală: „Nu turna gaz peste foc." Dacă obiceiurile sunt focul în cazul tău, atunci gândirea este gazul. Cu cât torni mai mult gaz peste foc, cu atât se întețește. La fel e și cu obiceiurile – cu cât te gândești mai mult la ele, cu atât mai mari îți vor părea.

Intenția sau rolul meu nu este să discreditez vreun centru de recuperare sau formă de tratament. Există multe centre și programe bune în toa-

tă lumea, care ajută milioane de oameni cu toate tipurile de dependențe. Dar eu aș adăuga ceva acestor programe. Dimensiunea recuperării necesară pentru a te elibera de un obicei negativ este acea parte care include educația cu privire la sănătatea mentală, mulțumirea sufletească și sentimentele pozitive, precum și tiparele de dependență.

Există o cale de a te elibera de obiceiurile tale *fără a nega* că le ai. Acest lucru se întâmplă înțelegând cum gândirea se hrănește din ea însăși și devine o realitate în mintea ta și, invers, înțelegând cum să atingi o stare mentală mai plăcută, mai liniștită, în mod regulat.

Centrele de recuperare și specialiști în tratarea dependețelor au dreptate mergând pe ideea că ai nevoie de hotărâre pentru a scăpa de un obicei, mai ales de unul grav. Dar nu ar trebui să reflectezi la această hotărâre zi de zi, clipă de clipă. Este mai degrabă un angajament profund dar liniștit față de tine însuți de a opri o forță distructivă în viața ta. Este o cunoaștere interioară a faptului că *acum* este momentul când trebuie să te oprești. Odată ce ai luat această hotărâre personală, nu mai ești în starea de negare, ci pe drumul către libertate. A continua să te concentrezi obsesiv asupra obiceiului tău nu face decât să te rănească, și nu să te ajute, în acest punct.

## Fericire, hotărâre și înțelegere

Ingredientele necesare pentru a scăpa de orice obicei sunt *fericirea*, *hotărârea* și înțelegerea. Fericirea este terenul fertil ce face posibilă recuperarea, hotărârea este angajamentul interior care te îndrumă spre scopul tău, iar înțelegerea este vehiculul care te duce într-acolo.

Înțelegerea propriei funcționări psihologice îți permite să te gândești la ceva, chiar și la un obicei devenit problematic, fără să-ți iei atât de mult în serios gândurile încât să te înspăimânteze. Când ești capabil să asiști la gândurile tale fără să te cufunzi în ele, poți fi mai binevoitor într-o stare de spirit negativă și de asemenea poți fi mai prudent în privința propriei persoane în această stare proastă. Profită de sentimentele tale negative folosindu-le ca semnale de avertizare. Ele te alertează că gândești într-o manieră disfuncțională și că te poți îndrepta spre nefericire și obiceiuri distructive. Vei avea înțelepciunea de a-ți percepe obiceiurile proaste ca pe niște gânduri negative și atâta tot, pe care ai ajuns să le accepți ca fiind adevărate.

Ai aflat pe parcursul acestei cărți despre natura inofensivă a gândurilor tale: gândirea este un dar, o aptitudine minunată de care dispunem, însă nu trebuie să iei această funcție sau conți-

nutul gândurilor tale prea mult în serios. Pentru ca obiceiurile să devină inofensive, şi ele trebuie, de asemenea, privite ca nimic mai mult decât gânduri pe care, fără să fie nevoie, tu le accepţi drept realitate. Niciodată nu trebuie să-ţi fie frică de propriile gânduri.

Am efectuat o rotaţie completă pentru a reveni acum la discursul meu iniţial despre gândire. Acum, că ai înţeles natura potenţial inofensivă şi arbitrară a gândirii – faptul că este ceva ce facem tot timpul –, nu mai trebuie să fii victimizat de ea. Este mai degrabă o chestiune de determinare a relaţiei tale cu propria gândire. Îţi percepi gândirea ca pe o aptitudine pe care o ai de a da sens vieţii tale sau o percepi ca pe o „realitate" de care trebuie să te temi şi în faţa căreia trebuie să reacţionezi? Răspunsul tău la această întrebare va determina eficienţa cu care vei elimina obiceiurile ca forţă distructivă în viaţa ta. Cu cât nivelul tău de înţelegere este mai înalt, cu atât îţi va fi mai uşor.

Stăpânirea acestei înţelegeri îţi va permite să îndepărtezi blocajele psihologice care te împiedică să te bucuri de cea mai naturală stare a ta – aceea de mulţumire sufletească.

CAPITOLUL UNSPREZECE:

# O LISTĂ DE VERIFICARE PENTRU VIAȚA TA

Dacă experimentezi orice altceva în afară de mulțumire sufletească provenită dintr-o înțelegere de sine, poate fi util să-ți adresezi următoarele întrebări.

1. *Este viața mea chiar atât de rea acum sau sunt pur și simplu într-o stare de spirit negativă?*

Starea de spirit este sursa experienței noastre, nu efectul ei. Dacă ne simțim rău, viața ni se va părea mai rea decât este, de fapt. Dacă ne simțim deprimați, cel mai bun lucru pe care-l putem face este să ne încetinim gândirea, să ne luăm mintea de la orice ne preocupă, să așteptăm ca starea de spirit să treacă și să căutăm un sentiment mai plăcut. În curând viața și tot ceea ce ține de ea vor părea mult mai bune!

2. *Urmez drumul spre nefericire într-o încercare de a găsi fericirea?*

Dacă aș vrea să fac o călătorie de la San Francisco la New York, m-aș îndrepta spre est, dar dacă aș lua-o în schimb spre sud, aș da de Los Angeles – alt loc decât cel în care mi-am propus să ajung. Același principiu se aplică găsirii sentimentului de mulțumire sufletească. Dacă te trezești adeseori că te exprimi sau gândești negativ, acesta nu este drumul spre fericire. Nu merită să avem sau să apărăm niciun fel de gânduri care ne îndepărtează de un sentiment pozitiv. Dacă vrei să fii fericit, urmează-ți sentimentul de fericire, nu pe cel de nefericire.

3. *Îmi plasez opiniile deasupra sentimentelor mele pozitive?*

Să ne punem următoarea întrebare: „Vreau să am dreptate sau să fiu fericit?" Când ne luăm așa de mult în serios propriile opinii încât ne creează sentimente de nemulțumire, atunci ele nu merită apărate. Este posibil să ne menținem convingerile valide, puternice, când suntem într-o stare sufletească pozitivă, iar aceste poziții vor fi mai serios respectate de către ceilalți dacă dovedim o stare mentală pozitivă.

*4. Reacționez față de starea de spirit negativă a altcuiva?*

E ușor să uiți că toți avem schimbări bruște ale stării de spirit. Dacă ne amintim că toată lumea, chiar și cea mai drăguță persoană, are diverse stări de spirit, nu vom mai lua atacurile celorlalți asupra noastră la modul personal – ele nu sunt îndreptate spre noi. Stările de spirit sunt un fapt de viață. Toată lumea, cei cu care lucrăm și persoanele apropiate, vor experimenta suișuri și coborâșuri în ceea ce privește starea de spirit. Într-o stare de spirit negativă, oamenii vor spune și vor face lucruri la care nici n-ar visa atunci când sunt într-o stare de spirit mai pozitivă. Ceea ce nu înseamnă că trebuie să acceptăm abuzuri din partea oamenilor, ci doar să fim indulgenți în mintea și în sufletul nostru față de faptul psihologic al stărilor de spirit. Când vom accepta inevitabilitatea stărilor de spirit, vom înceta să le mai luăm atât de personal.

*5. Port un război în mintea mea?*

Cele mai multe certuri au loc în mintea noastră, fie înainte, fie după evenimentul propriu-zis. Dacă gândurile care creează un sentiment de nemulțumire ne pătrund în minte, ele sunt pur și simplu niște gânduri inofensive – nu realitatea. Dacă

avem un conflict, rezolvarea lui va veni mai ușor când suntem într-o stare sufletească mai bună. Noi suntem artizanii propriilor gânduri. Recunoașterea faptului că noi suntem cei care produc gândurile poate pune capăt războiului mental, iar apoi putem lăsa în urmă războiul pentru a ne îndrepta spre un sentiment mai plăcut.

*6. Mă lupt cu o problemă?*

Gândurile capătă amploare odată cu atenția. Energia noastră va merge acolo unde ne este îndreptată atenția. Dacă ne luptăm continuu cu o problemă, blocăm canalizarea înțelepciunii și judecății sănătoase. Pentru a rezolva eficient o problemă, trebuie să ne distanțăm de ea. De fiecare dată când un lucru este prea aproape de noi, ne este dificil să-l vedem cu ochi limpezi. Pe măsură ce abandonăm problema, răspunsurile care păreau să ne scape se vor prezenta singure.

*7. Am o toleranță prea ridicată la stres?*

Nivelul stresului în viețile noastre va fi mereu exact la fel ca nivelul actual al toleranței noastre. Există o tendință, atunci când ne simțim stresați, să apăsăm pedala de accelerație, să ne suflecăm mânecile și să trecem la treabă. În ciuda presiunii resimțite, rezultatul nu va fi niciodată o diminu-

are a stresului. Când ne simțim stresați, este momentul să o luăm mai ușor, să facem o pauză, să încetăm să mai gândim atât de mult, să ne eliberăm mintea. Când vom face acest lucru, ne vom simți mai bine și ne vom reveni rapid. Pentru a duce o viață cu un nivel de stres redus, scopul este să ne scădem toleranța la stres. În timp, vom fi capabili să surprindem stresul încă de la început și să-l eliminăm înainte să ne copleșească.

*8. Mă gândesc prea mult la propria persoană?*

Să te evaluezi pe tine însuți sau performanțele tale în mod excesiv nu va face decât să-ți strice starea de spirit. Să te gândești prea mult la cum te descurci te îndepărtează de la simțul natural al stimei de sine și al fericirii. Trebuie doar să urmărim copiii mici pentru a ne aminti că toți suntem în mod natural mândri de eforturile noastre. Prin îndoiala de sine ne pierdem simțul propriei valori. Trăiește din plin fiecare clipă – bucură-te de fiecare oră prețioasă a vieții ce îți este dăruită. Dacă abordăm cu toții viața în acest fel, detaliile, realizările și responsabilitățile noastre, se vor rezolva de la sine – chiar se vor rezolva. Ba mai mult, ne vom simți și bine de-a lungul procesului.

*9. Port cu mine trecutul?*

Trecutul este o amintire pe care o purtăm cu noi prin intermediul propriei gândiri. Indiferent dacă ceva s-a petrecut acum douăzeci de ani sau acum douăzeci de minute, ceea ce a trecut nu este relevant pentru capacitatea noastră de a ne bucura de viaţă acum, în acest moment. Pe măsură ce înţelegerea dinamicii gândirii noastre se aprofundează, vom scăpa de efectele adverse ale trecutului nefericit.

*10. Îmi amân viaţa?*

S-a spus că „Viaţa este ceea ce ţi se întâmplă în timp ce eşti ocupat să-ţi faci alte planuri". De fiecare dată când amânăm fericirea, nu reuşim să recunoaştem că fericirea este un sentiment pe care îl avem deja, pe care îl putem accesa când dorim. Nu este condiţionat de rezultate. Dacă te trezeşti că-ţi spui lucruri de genul: „Voi fi fericit când...", înseamnă că ratezi momentul. Fericirea se întâmplă de fiecare dată când te conectezi la propria funcţionare psihologică sănătoasă. Poţi fi fericit chiar acum, chiar aici, alegerea îţi aparţine.

Alte cărți ale prof. dr. Richard Carlson:

Seria *Don't Sweat the Small Stuff (Nu-ți bate capul cu mărunțișurile*[*])*

*Don't Worry, Make Money (Nu-ți face griji, fă bani*[**])*

*Easier Than You Think (Mai ușor decât crezi)*

*For the Love of God (Întru iubirea Domnului),*
cu prof. dr. Benjamin Shield

*Handbook for the Heart (Ghid pentru inimă),*
cu prof. dr. Benjamin Shield

*Handbook for the Soul (Ghid pentru suflet)*,
cu prof. dr. Benjamin Shield

*Shortcut Through Therapy (Scurtătură prin terapie)*

*Slowing Down to the Speed of Life (Încetinește-ți ritmul vieții),*
cu Joseph Bailey

*Stop Thinking and Start Living (Nu te mai gândi, începe să trăiești)*

*What About the Big Stuff? (Cum rămâne cu lucrurile importante?)*

*You Can Feel Good Again (Te poți simți bine din nou)*

---

[*] Apărută în limba română sub acest titlu la Editura Vremea, 1999 (n.tr.).

[**] Apărută în limba română sub acest titlu la Editura Vremea, 2002 (n.tr.).

Printre nenumărate titluri interesante, Editura ACT şi Politon vă propune şi unul dintre cei mai de succes autori şi conferenţiari pe teme motivaţionale din lume, **Dr. Wayne W. Dyer**.

A apărut până acum, în format audiobook, unul dintre cele mai cunoscute titluri semnate de Dr. Wayne W. Dyer, ***101 căi de a-ţi transforma viaţa***.

În pregătire:

*Dorinţe împlinite: Cum să stăpânim Arta Manifestării,*

*Eu sunt Dorinţe împlinite (Meditaţie).*

Detalii pe:

www.ACTsiPoliton.ro

www.blog.ACTsiPoliton.ro.

Carte tipărită la: Lumina Tipo
Bun de tipar: aprilie 2016
Apărut: aprilie 2016

**Editura ACT și Politon**

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România,
C.P. 050202.
tel: 0723.150.590, e-mail: office@actsipoliton.ro
www.ACTsiPoliton.ro | www.blog.ACTsiPoliton.ro